



ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนสร้างชื่อเสียง



กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ได้ส่งนักเรียนเข้าร่วมการแข่งขันตอบปัญหาทางวิชาการในรายการต่างๆ ดังนี้

รายการที่ ๑

การแข่งขันทดสอบองค์ความรู้วิชาวิทยาศาสตร์ (TUGSELA) ครั้งที่ ๑๒ จัดเมื่อวันพฤหัสบดีที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๕๘ เวลา ๘.๐๐ – ๑๖.๐๐ น. ณ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา มีนักเรียนเข้าร่วมการแข่งขันจำนวน ๓ คน ดังนี้

๑. ด.ช. กอบบุญ สติรกุล ม.๓/๑ ๒. ด.ญ. สิริธร องค์พิพัฒน์กุล ม.๓/๒
๓. ด.ช. ภูมิรพี พิศุทธิ์สินธุ์ ม.๓/๓

ผลปรากฏว่านักเรียนผ่านเข้ารอบ ๑๐ ทีมสุดท้ายและได้รับรางวัลชมเชย จากโรงเรียนที่เข้าร่วมการแข่งขันทั้งหมด 44 โรงเรียน โดยมีอาจารย์วรรณ นาคศรีอาภรณ์เป็นอาจารย์ผู้ควบคุมทีม

รายการที่ ๒

การแข่งขันวิทยาศาสตร์เพชรยอดมงกุฏ ครั้งที่ ๑๒ จัดโดยมูลนิธิร่มฉัตรร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เมื่อวันเสาร์ที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๕๘ เวลา ๘.๐๐ – ๑๗.๐๐ น. ณ โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี มีนักเรียนเข้าร่วมการแข่งขันจำนวน ๓ คน ดังนี้

๑. ด.ช. กอบบุญ สติรกุล ม.๓/๑ ๒. ด.ญ. สิริธร องค์พิพัฒน์กุล ม.๓/๒
๓. ด.ช. ภูมิรพี พิศุทธิ์สินธุ์ ม.๓/๓

ผลปรากฏว่านักเรียนได้รับรางวัลชนะเลิศเหรียญทอง และถ้วยรางวัลพระราชทานจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี พร้อมทุนการศึกษาจำนวน ๑๒,๐๐๐ บาท รวมทั้งโล่และเกียรติบัตร จากโรงเรียนที่เข้าร่วมการแข่งขันทั้งหมด ๓๓๐ โรงเรียน โดยมีอาจารย์วรรณ นาคศรีอาภรณ์เป็นอาจารย์ผู้ควบคุมทีม

รายการที่ ๓

การแข่งขันเคมี ฟิสิกส์ ชีววิทยาเพชรยอดมงกุฏ ครั้งที่ ๔ จัดโดยมูลนิธิร่มฉัตรร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๕๘ เวลา ๘.๐๐ – ๑๗.๐๐ น. ณ โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี ผลปรากฏว่านักเรียนได้รับรางวัลในสาขาวิชาเคมี คือ นายณภัทร วสุรัตน์ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖/๑ ได้รับรางวัลชมเชย และทุนการศึกษาจำนวน ๑,๐๐๐ บาท พร้อมเกียรติบัตร จากผู้เข้าร่วมการแข่งขันจำนวน ๑,๐๑๐ คน โดยมีอาจารย์ศุจิภา จาตุรงค์พงศ์เป็นอาจารย์ผู้ควบคุมทีม

ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์

รายชื่อนักเรียนที่ได้รับรางวัลเนื่องในสัปดาห์วิทยาศาสตร์ ประจำปี ๒๕๕๘

การแข่งขันตอบปัญหาทางวิทยาศาสตร์ ระดับ ม.ต้น

ชนะเลิศ

เด็กหญิงฟ้าใส	เสรีกิจเจริญ	ม.๑/๖
เด็กหญิงณัฏฐา	ชัยชนะวงศ์โรจน์	ม.๒/๖
เด็กชายกฤตภัค	อรรถกานต์รัตน์	ม.๓/๖

รองชนะเลิศอันดับ ๑

เด็กชายพรชนก	วันชสุนทร	ม.๑/๑
เด็กชายเป็นไท	สินธุเสน	ม.๒/๑
เด็กชายพิชชาพร	โสภาคจิตต์วัฒน์	ม.๓/๑

รองชนะเลิศอันดับ ๒

เด็กชายปรินทร์	ศรีเจริญชัย	ม.๑/๔
เด็กหญิงณิชา	หิรัญกาญจน์	ม.๒/๔
เด็กหญิงมณฑิรา	จันทร์วงศ์	ม.๓/๔

การแข่งขันตอบปัญหาทางวิทยาศาสตร์ ระดับ ม.ปลาย

ชนะเลิศ

นางสาวสุติรัตน์	จงใจ	ม.๕/๓
นายทิวต์	วงศ์เกษมจิตต์	ม.๖/๒
นายปณณวิช	แสงมุกดา	ม.๖/๓

รองชนะเลิศอันดับ ๑

นายภาวัต	อมรพิทักษ์พันธ์	ม.๕/๓
นายวิศิษฐ์	ศิธาชีวะ	ม.๕/๔
นายณภัทร	วสุรัตน์	ม.๕/๑

รองชนะเลิศอันดับ ๒

นางสาวนิรชา	นิธิกัญญาเลิศ	ม.๕/๒
นายทินภัทร	รณรงค์	ม.๕/๓
นางสาวนันทกร	ประสิทธิ์จุตระกูล	ม.๖/๒

การแข่งขันพูดทางวิทยาศาสตร์ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

หัวข้อ “๓ พันล้านฝน ๓ พันล้านใจ คิดห่วงใยในผืนโลก”

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ชนะเลิศ เด็กหญิงณัฐชา	ยิ่งศักดิ์มงคล	ม.๑/๕
-----------------------	----------------	-------

รองชนะเลิศอันดับ ๑

เด็กชายภูมิ	จักรวาลพรสิงห์	ม.๑/๖
-------------	----------------	-------

รองชนะเลิศอันดับ ๒

เด็กหญิงชนกปรารธนา	ปัญญาสุข	ม.๑/๓
--------------------	----------	-------

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ชนะเลิศ เด็กหญิงภาพัชร	รุ่งรัตน์วิริยะ	ม.๒/๓
------------------------	-----------------	-------

รองชนะเลิศอันดับ ๑

เด็กชายธนัท	ชีวะชื่น	ม.๒/๓
-------------	----------	-------

รองชนะเลิศอันดับ ๒

เด็กชายทพพงศ์	ดอนพินิจคำ	ม.๒/๔
---------------	------------	-------

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ชนะเลิศ	เด็กชายชวิน
รองชนะเลิศอันดับ ๑	เด็กหญิงสุพิชญา
รองชนะเลิศอันดับ ๒	เด็กชายกฤตภัค

เหล่ารัตนวรพงษ์	ม.๓/๑
ตั้งสิทธิธรรม	ม.๓/๕
อรรถกานต์รัตน์	ม.๓/๖

ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์

การแข่งขันโต้วาที ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หัวข้อ “วิทยาศาสตร์คือคำตอบของทุกสิ่ง”

รางวัลชมเชย ฝ่ายเสนอ

๑. นางสาวศุภิสรา พวงสุวรรณ	ม.๔/๓
๒. นางสาวพิมพ์ขวัญ ชิตนุกูล	ม.๔/๓
๓. นายปิยพล บุนนาค	ม.๔/๓

รางวัลชมเชย ฝ่ายค้าน

๑. นายปณิธิ บุญยประทีปรัตน์	ม.๔/๖
๒. นายณัฐดนัย เอกเพิ่มทรัพย์	ม.๔/๖
๓. นายคชพัฒน์ ตรงฉาก	ม.๔/๖

รางวัลรองชมเชย ฝ่ายเสนอ

๑. นายพร้อม พุทธิศรี	ม.๕/๔
๒. นายภิชิตชัย คุญูปการ	ม.๕/๔
๓. นายณรวิชัย เลิศวิริยจิตต์	ม.๕/๔

รางวัลรองชมเชย ฝ่ายค้าน

๑. นายศานต์ ศรไพศาล	ม.๖/๒
๒. นายพลัฏฐ์ สาสิงห์	ม.๖/๒
๓. นางสาวเบญจรัตน์ ศิริสินสุข	ม.๖/๒



การประกวดจัดป้ายนิเทศ หัวข้อ “นวัตกรรมเด่นทางวิทยาศาสตร์ในอาเซียน”

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑	ชนะเลิศ	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑/๕
	รองชนะเลิศอันดับ ๑	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑/๑
	รองชนะเลิศอันดับ ๒	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑/๔
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒	ชนะเลิศ	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒/๑
		นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒/๓
	รองชนะเลิศอันดับ ๒	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒/๓
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓	ชนะเลิศ	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓/๑
	รองชนะเลิศอันดับ ๑	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓/๓
	รองชนะเลิศอันดับ ๒	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓/๔
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔	ชนะเลิศ	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔/๕
	รองชนะเลิศอันดับ ๑	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔/๔
	รองชนะเลิศอันดับ ๒	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔/๓
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕	ชนะเลิศ	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕/๖
	รองชนะเลิศอันดับ ๑	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕/๔
	รองชนะเลิศอันดับ ๒	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕/๓
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖	ชนะเลิศ	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖/๑
	รองชนะเลิศอันดับ ๑	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖/๕
	รองชนะเลิศอันดับ ๒	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖/๖



ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ



วันอังคารที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๕๘ กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะได้พาตัวแทนนักเรียนคือ น.ส. นภสวรรณ ประดับการ ม.๕/๒ เข้าประกวดการแข่งขันวาดภาพ ระดับภาค คณะสงฆ์ ภาค ๑ ณ วัดละหาร จังหวัดนนทบุรี ในงานมหกรรมส่งเสริมศิลปกรรมและการประกวดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนด้านพระพุทธศาสนา เฉลิมพระเกียรติ ๖๐ พรรษา สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ผลการแข่งขันได้รับรางวัลชมเชย พร้อมประกาศนียบัตร ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้มีอาจารย์อรทัย ชวนนิยมตระกูล และอาจารย์อนุรุทธ เปรมนิรันดร์ เป็นผู้ควบคุมดูแลนักเรียน

วันจันทร์ที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๕๘ เวลา ๑๓.๕๐-๑๕.๐๐ น. รายวิชาการศึกษาชั้นพื้นฐาน (เลือกเสรี) ผู้สอนคืออาจารย์อรทัย ชวนนิยมตระกูล ได้พานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ จำนวน ๑๕ คน ศึกษาดูงานแสดงนิทรรศการการศึกษาชั้นพื้นฐานและพูดคุยสอบถามความรู้กับศิลปิน ในนิทรรศการ "รอยสีริมทาง (Colorful Pathway)" ศิลปินคือพรพรรณ ศรีธนาบุตร ณ ห้องนิทรรศการชั้น ๑ ห้อง ๑ หอศิลป์จามจุรี ทั้งนี้ได้มีอาจารย์เรวดี สันถวไมตรี เป็นอาจารย์ผู้เข้าร่วมทัศนศึกษาและควบคุมดูแลนักเรียน



นักเรียนโครงการศิลปวัฒนธรรมและการแสดง กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ โรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม นำโดยนายพนทวัฒน์ อุทกะปิณฑานนท์ (ประธานชมรม) ได้เข้าร่วมมหกรรมละครเยาวชนพลังบวก ๒๕๕๘ ระหว่างวันที่ ๒๙-๓๐ สิงหาคม ๒๕๕๘ ณ โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย โดยเป็นการนำกระบวนการละครมาใช้ในการเรียนรู้ และถอดบทเรียนจากการบูรณาการละครกับการเรียนรู้

ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย



โรงเรียนเซนต์คาเบรียล ได้จัดงานวันวิชาการ ๒๕๕๘ เซนต์คาเบรียล การศึกษามาตรฐานสากล บริบทไทย ในวันที่ ๒๕ - ๒๗ สิงหาคม ๒๕๕๘ โดยมีกิจกรรมและกิจกรรมและการแข่งขันต่าง ๆ ในโอกาสนี้ กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทยได้ส่งนักเรียนเข้าร่วมการแข่งขัน ๒ รายการ คือ การแข่งขันเปิดพจนานุกรมและการประกวดคัดลายมือภาษาไทยแบบอาลักษณ์ โดยมีผลการแข่งขัน ดังนี้

๑. นางสาวพรชิวา นุชพุ่ม นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕/๕ ได้รับรางวัลชนะเลิศ การแข่งขันเปิดพจนานุกรม ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

๒. เด็กหญิงแพรวธาร ตางาม นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒/๑ ได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๑ การประกวดคัดลายมือภาษาไทยแบบอาลักษณ์ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

๓. เด็กชายปณณวัฒน์ ศรีอุฬารพงศ์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑/๑ ได้รับเกียรติบัตรเข้าร่วมการแข่งขันเปิดพจนานุกรม ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

โดยมีอาจารย์สุมิตรา คุณวัฒน์บัณฑิต และอาจารย์มณีนการ ชูทอง เป็นอาจารย์ผู้ดูแลประสานงานการแข่งขันในครั้งนี้

ข่าวแจ้งจากหน่วยห้องสมุด



แนะนำ E-Book คู่มือแนวทางปฏิบัติการรักษาความปลอดภัยบนโลกไซเบอร์ภาคประชาชน

จัดทำโดยสำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกากระจายเสียงกิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ และได้จัดทำหนังสือเล่มนี้ขึ้น เพื่อให้ประชาชนได้ตระหนักถึงการใช้เทคโนโลยีการสื่อสารอย่างชาญฉลาด รู้ทันกลโกงต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความปลอดภัยในชีวิต และทรัพย์สิน โดยการใช้คำอธิบายและภาพประกอบที่ผู้อ่านไม่จำเป็นต้องมีพื้นฐานทางเทคนิค ก็สามารถอ่านและเข้าใจได้โดยง่าย สามารถ download full text ได้ที่ <https://drive.google.com/file/d/0By-htTFFi9h1YXVzRFR4eTJrQVU/view>

ข่าวแจ้งจากศูนย์แนะแนว

● ทูรรัฐบาลระดับมัธยมศึกษา (ทุน กพ.) ม.๖

สำนักงาน ก.พ. เปิดรับสมัครสอบแข่งขันไปศึกษาต่อต่างประเทศ ประจำปี ๒๕๕๙ โดยมีรายละเอียดดังนี้

ทุนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

- | | |
|---|-----------------------------|
| - ทุนเล่าเรียนหลวง | จำนวน ๓ หน่วย รวม ๙ ทุน |
| - ทุนกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี | จำนวน ๓/๕ หน่วย รวม ๓/๕ ทุน |
| - ทุนบริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียมจำกัด | จำนวน ๒ หน่วย รวม ๔ ทุน |
| - ทุนธนาคารแห่งประเทศไทย | จำนวน ๒ หน่วย รวม ๓ ทุน |
| - ทุนวิวัฒนาชัยานุสรณ์ | จำนวน ๑ หน่วย รวม ๑ ทุน |

คุณสมบัติของผู้มีสิทธิสมัครสอบ

- มีอายุไม่เกิน ๒๐ ปี นับถึงวันที่ ๑๖ กันยายน ๒๕๕๘
- กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีสุดท้ายของหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๘
- ได้คะแนนเฉลี่ยสะสมในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย รวมทุกภาคการศึกษา ไม่ต่ำกว่า ๓.๕๐ และ เมื่อสำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายแล้ว จะต้องได้คะแนนเฉลี่ยสะสมตลอดหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย ไม่ต่ำกว่า ๓.๕๐

- ผู้สมัครสอบที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสมรวมทุกภาคเรียนที่ผ่านมา ไม่เป็นไปตามหลักเกณฑ์ที่กำหนดไว้ หรือเมื่อสำเร็จการศึกษาแล้วเป็นไปตามหลักเกณฑ์ที่กำหนดไว้ จะต้องหนังสือรับรองผลการเรียนจากสถานศึกษามาแสดงว่าเป็นผู้มีผลการเรียนเทียบเท่ากับผลการเรียนที่กำหนดไว้ หากผู้ใดไม่มีหนังสือรับรองผลการเรียนมาแสดงจะถือว่าไม่มีสิทธิในการสมัครสอบ

- ไม่สอบตกในวิชาใดวิชาหนึ่งตลอดหลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
- มีศีลธรรมและประพฤติตนดี
- ไม่อยู่ในระหว่างการรับทุนที่มีสัญญาผูกพันในการปฏิบัติงานชดใช้ทุนใด ๆ
- ผู้สมัครสอบผู้ใดไม่มีคุณสมบัติ หรือมีคุณลักษณะต้องห้าม ไม่มีสิทธิเข้าสอบหรือได้รับทุนนักเรียนที่สนใจสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ศูนย์แนะแนวและสมัครสอบได้ที่เว็บไซต์สำนักงาน ก.พ. <http://scholar2.ocsc.go.th> เปิดรับสมัครตั้งแต่วันที่ ๒๖ สิงหาคม - ๑๖ กันยายน ๒๕๕๘

● สอบคัดเลือกนักเรียนเข้าศึกษาต่อโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ องค์การมหาชน (ม.๓)

โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ องค์การมหาชน เปิดรับสมัครนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ หรือเทียบเท่า เพื่อคัดเลือกเข้าศึกษาเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ปีการศึกษา ๒๕๕๙ ในโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ องค์การมหาชน จำนวน ๒๔๐ คน โดยมีรายละเอียดดังนี้

คุณสมบัติของผู้สมัคร

๑. กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ หรือเทียบเท่า ปีการศึกษา ๒๕๕๘

๒. มีผลการเรียน ดังนี้

๒.๑ ระดับคะแนนเฉลี่ยสะสมรวมทุกรายวิชา ในชั้น ม.๑ - ม.๒ ไม่ต่ำกว่า ๓.๐๐

๒.๒ ระดับคะแนนเฉลี่ยสะสมกลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ ในชั้น ม.๑ - ม.๒ ไม่ต่ำกว่า ๓.๐๐

๒.๓ ระดับคะแนนเฉลี่ยสะสมกลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ ในชั้น ม.๑ และ ม.๒ ไม่ต่ำกว่า ๓.๐๐

๓. มีสัญชาติไทยและมีเลขประจำตัวประชาชน

๔. ไม่เป็นโรคที่เป็นอุปสรรคต่อการศึกษาและการพักในหอพักของโรงเรียน

๕. มีความขยันหมั่นเพียร มีความประพฤติดีและมีบุคลิกภาพที่เหมาะสม

๖. มีความตั้งใจเข้าเรียนในโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ องค์การมหาชน และสนใจศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาด้านคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี โดยได้รับการสนับสนุนจากผู้ปกครอง

๗. สามารถพักอยู่ในโรงเรียนในลักษณะโรงเรียนประจำได้และยินดีปฏิบัติตามระเบียบของโรงเรียนในปัจจุบันหรือที่จะได้จะได้มีการกำหนดในอนาคต

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ที่สนใจสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ศูนย์แนะแนว และสมัครได้ที่เว็บไซต์

<http://www.mwit.ac.th> เริ่มรับสมัครตั้งแต่วันที่ ๑ - ๓๐ กันยายน ๒๕๕๘

● โครงการรับตรง (แบบปกติ) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ม.๖)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จะเปิดรับสมัครนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ เข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาตรี โดยวิธีรับตรง (แบบปกติ) ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๙ ในคณะต่างๆ ได้แก่ คณะวิศวกรรมศาสตร์ , คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ , คณะรัฐศาสตร์ , คณะอักษรศาสตร์ , คณะนิติศาสตร์ , คณะเศรษฐศาสตร์ , คณะวิทยาศาสตร์ , คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี , คณะสัตวแพทยศาสตร์ , คณะนิเทศศาสตร์ , คณะครุศาสตร์ , คณะสหเวชศาสตร์

ข่าวแจ้งจากศูนย์แนะแนว

นักเรียนที่สนใจสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมของแต่ละคณะได้ที่ศูนย์แนะแนว และสมัครทางเว็บไซต์ www.atc.chula.ac.th ตั้งแต่วันที่ ๔ - ๑๑ มีนาคม ๒๕๕๙

● โครงการรับตรง คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล (ม.๖)

มหาวิทยาลัยมหิดล เปิดรับสมัครสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในหลักสูตรแพทยศาสตรบัณฑิต คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๙ จำนวน ๒๐ คน โดยมีรายละเอียดดังนี้

- คุณสมบัติของผู้สมัคร**
๑. เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ในปีการศึกษา ๒๕๕๘ จากทั่วประเทศ หรือหลักสูตรเทียบเท่า ซึ่งรับรองโดยกระทรวงศึกษาธิการ ที่คาดว่าจะสำเร็จการศึกษาก่อนเดือนกรกฎาคม ๒๕๕๙
 ๒. มีผลการเรียนสะสมตลอดหลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ไม่น้อยกว่า ๓.๕๐
 ๓. จะต้องมียุทธศาสตร์ภาษาอังกฤษ TOEFL การสอบแบบ IBT (Internet based test) ไม่น้อยกว่า ๘๐ คะแนน หรือ PBT (Paper based test) ไม่น้อยกว่า ๕๕๐ ผลสอบคะแนน IELTS (Academic modules) ไม่น้อยกว่า ๖.๕ ซึ่งสอบมาแล้วไม่เกิน ๑ ปี หรือ เป็นผลการสอบภายในเดือนธันวาคม ๒๕๕๘ เป็นส่วนประกอบการพิจารณาการสัมภาษณ์
 ๔. สัญชาติไทย และมีคุณสมบัติครบถ้วนที่ก่อนเข้าศึกษาต้องสามารถทำสัญญาผูกพันฝ่ายเดียว หรือสัญญาปลายเปิดกับรัฐบาลที่กำหนดให้ผู้รับทุนต้องปฏิบัติงานในส่วนราชการ หรือหน่วยงานต่าง ๆ ของรัฐ หลังสำเร็จการศึกษาระยะเวลา ๓ ปี ตามระเบียบและเงื่อนไขที่กำหนด
 ๕. จะต้องไม่เป็นผู้ที่ได้รับการคัดเลือกเข้าศึกษาตามระบบโควตาหรือโครงการที่เรียกชื่อเป็นอย่างอื่นของสถาบันอุดมศึกษาของรัฐที่ได้รับการคัดเลือกสำหรับปีการศึกษา ๒๕๕๙ แล้ว เว้นแต่จะสละสิทธิ์ที่ได้รับการคัดเลือกดังกล่าวก่อน
 ๖. จะต้องไม่เป็นผู้กระทำหรือร่วมททุจริตในการสอบในโรงเรียนหรือการคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระดับต่าง ๆ
 ๗. จะต้องมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรค อาการของโรค หรือความพิการอันจะเป็นอุปสรรคต่อการศึกษา การปฏิบัติงานและการประกอบวิชาชีพเวชกรรม
- นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ที่สนใจ สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ศูนย์แนะแนวและสมัครได้ที่เว็บไซต์ <http://www2.ra.mahidol.ac.th/education/> ตั้งแต่วันที่ ๑ - ๓๐ กันยายน ๒๕๕๘

● โครงการรับตรงมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ม.๖)

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จะเปิดรับสมัครนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ เข้าศึกษาต่อระดับปริญญาตรี ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๙ ในคณะต่าง ๆ ได้แก่ คณะพยาบาลศาสตร์ , คณะเภสัชศาสตร์ , คณะสหเวชศาสตร์ , คณะเทคโนโลยีและนวัตกรรมผลิตภัณฑ์การเกษตร , คณะวิทยาศาสตร์ , คณะวิศวกรรมศาสตร์ , คณะพลศึกษา , คณะมนุษยศาสตร์ , คณะวัฒนธรรมสิ่งแวดล้อมและการท่องเที่ยว เชิงนิเวศ , คณะศิลปกรรมศาสตร์ , คณะสังคมศาสตร์ , คณะศึกษาศาสตร์ , วิทยาลัยนวัตกรรมการสื่อสารสังคม วิทยาลัยนานาชาติเพื่อศึกษาความยั่งยืน , สำนักวิชาเศรษฐศาสตร์ และนโยบายสาธารณะ

นักเรียนที่สนใจสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมของแต่ละคณะได้ที่ศูนย์แนะแนว และสมัครทางเว็บไซต์ <http://admission.swu.ac.th> ตั้งแต่วันที่ ๑๑ มกราคม - ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

รายการอาหารประจำสัปดาห์

วันจันทร์ที่ ๗ กันยายน ๒๕๕๘	ทอดมันปลา แกงจืดสามกษัตริย์ ลูกชิ้นน้ำเชื่อม
วันอังคารที่ ๘ กันยายน ๒๕๕๘	แกงส้มพริกไข่ไก่ ข้าวหมูสับ กุ้งอบวุ้นชีส
วันพุธที่ ๙ กันยายน ๒๕๕๘	หมูน้ำตก แกงจืดเต้าหู้หมูสับ มันน้ำเชื่อม
วันพฤหัสบดีที่ ๑๐ กันยายน ๒๕๕๘	เต้าหู้ทรงเครื่อง แกงจืดผักกาดขาว เต้าฮวยนมสด
วันศุกร์ที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๕๘	มา้ากระดุกหมูตุ๋น เผือกแกงบวด

Fitness and Life

ท่าออกกำลังกายยืดเหยียดเพื่อลดอาการปวดคอ ไหล่ และแขน (Stretching Exercise to Reduce Neck, Shoulders and Arms Pain)

ท่านที่นั่งทำงาน หรือใช้คอมพิวเตอร์อยู่ตลอดเวลาทั้งวัน หรือนั่งทำงานในท่าทางซ้ำๆ เดิมๆ ตลอดทั้งวันโดยไม่ได้ออกไปไหน เมื่อเลิกงานแล้วมีโอกาสที่จะเกิดอาการปวดคอ ไหล่ และแขน ได้มากกว่าปกติ ในเวลาหลังเลิกงานหรือช่วงพักเบรก ลองมา ทำท่าออกกำลังกายยืดเหยียดแบบง่ายๆ ดังต่อไปนี้ อาจจะช่วยป้องกันและบรรเทาอาการปวดเมื่อยจากการทำงานได้

ท่าที่ ๑ ผีกเกร็งกล้ามเนื้อคอด้านหน้าและหลัง

• เอาฝ่ามือมาวางตั้งไว้ที่หน้าผาก

• ออกแรงเกร็งคอ ไม่ต้องแรงมาก ด้านกับแรงดันของฝ่ามือ ทำค้างไว้ ๑๐-๑๕ วินาที

• กล้ามเนื้อคอจะเกร็ง ระยะยาวช่วยให้กล้ามเนื้อคอแข็งแรงขึ้น • ผีกทำวันละ ๑๐ - ๒๐ รอบ

ท่าที่ ๒ ผีกเกร็งกล้ามเนื้อคอด้านข้าง

• เอาฝ่ามือมาวางตั้งไว้ที่ข้างศีรษะ

• ออกแรงเกร็งคอ ไม่ต้องแรงมาก ด้านกับแรงดันของฝ่ามือ ทำค้างไว้ ๑๐ - ๑๕ วินาที

• กล้ามเนื้อคอจะเกร็ง ระยะยาวช่วยให้กล้ามเนื้อคอแข็งแรงขึ้น • ผีกทำวันละ ๑๐ - ๒๐ รอบ

ท่าที่ ๓ ผีกเกร็งกล้ามเนื้อที่ใช้สำหรับหันคอ

• เอาฝ่ามือมาวางแนบแก้ม

• ออกแรงหันคอ ด้านกับแรงดันของฝ่ามือ ทำสลับซ้าย - ขวา ค้างไว้ข้างละ ๑๐ - ๑๕ วินาที

• กล้ามเนื้อคอจะเกร็ง ระยะยาวช่วยให้กล้ามเนื้อคอแข็งแรงขึ้น • ผีกทำวันละ ๑๐ - ๒๐ รอบ

ท่าที่ ๔ ยืดกล้ามเนื้อคอด้านข้างและไหล่

• เอาฝ่ามือวางบนศีรษะ เอียงคอไปด้านข้างจนเกิดแรงดึงที่ลำคอและไหล่

• ทำสลับซ้าย - ขวา ค้างไว้ข้างละ ๑๐ - ๑๕ วินาที

• ท่านี้ช่วยยืดกล้ามเนื้อคอด้านข้างและไหล่ ทำให้บรรเทาปวดและสบายขึ้น

• ผีกทำวันละ ๑๐ - ๒๐ รอบ

ท่าที่ ๕ ยืดกล้ามเนื้อคอด้านหลัง

• ประสานฝ่ามือวางไว้ด้านหลังของศีรษะ

• กดฝ่ามือลงจนเกิดแรงดึงที่ลำคอด้านหลังและไหล่

• ทำค้างไว้รอบละ ๑๐ - ๑๕ วินาที

• ท่านี้ช่วยยืดกล้ามเนื้อคอด้านหลัง ไหล่ และหลังส่วนบน ทำให้บรรเทาปวดและสบายขึ้น

• ผีกทำวันละ ๑๐ - ๒๐ รอบ

ท่าที่ ๖ ยืดกล้ามเนื้อไหล่และสะบักส่วนบน

• ยื่นแขนข้างหนึ่งออกไปด้านหน้าตรงๆ แล้วใช้หลังมือของแขนอีกข้างวาง

ทับที่ข้อศอก

• ใช้หลังมือดันโน้มแขนข้างที่ยื่นออกไปเข้ามาจนถึง ถ้าทำถูกจะดึงที่ไหล่และสะบักส่วนบน

• ทำสลับซ้าย - ขวา ค้างไว้ข้างละ ๑๐ - ๑๕ วินาที

• ท่านี้ช่วยยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และสะบักส่วนบน ทำให้บรรเทาปวดและสบาย

• ผีกทำวันละ ๑๐ - ๒๐ รอบ

ท่าที่ ๗ ยืดกล้ามเนื้อหลัง

• ยกแขนข้างหนึ่งขึ้นเหนือศีรษะ งอศอกให้อยู่เหนือศีรษะ

• ใช้มืออีกข้างจับข้อศอก ออกแรงดึงโน้มไปด้านข้าง จนรู้สึกดึงที่ลิ้นข้างด้านที่ยกศอก

• ทำสลับซ้าย - ขวา ค้างไว้ข้างละ ๑๐ - ๑๕ วินาที

• ท่านี้ช่วยยืดกล้ามเนื้อหลัง ลิ้นข้าง และสะบักส่วนล่าง ทำให้บรรเทาปวดและสบายขึ้น

• ผีกทำวันละ ๑๐ - ๒๐ รอบ

ท่าที่ ๘ ยืดกล้ามเนื้อแขนและข้อมือ

• ประสานมือทั้ง ๒ ข้าง ยกแขนดันมือออกไปข้างหน้าตรงๆ จนรู้สึก

ดึงที่แขนและมือ

• ทำค้างไว้รอบละ ๑๐ - ๑๕ วินาที

• ท่านี้ช่วยยืดกล้ามเนื้อไหล่ แขน และข้อมือ ทำให้บรรเทาปวดและสบายขึ้น

• ผีกทำวันละ ๑๐ - ๒๐ รอบ

ท่าที่ ๙ ยืดกล้ามเนื้อแขนและข้อมือ

• คว่ำข้อมือ • ยื่นแขนขึ้นข้างหนึ่งออกไปข้างหน้าตรงๆ ในท่าคว่ำมือ ใช้มืออีกข้าง

กดข้อมือลง

• จะรู้สึกดึงที่แขนและข้อมือ ทำสลับซ้าย - ขวา ค้างไว้ข้างละ ๑๐ - ๑๕ วินาที

• ท่านี้ช่วยยืดกล้ามเนื้อแขนและข้อมือ ทำให้บรรเทาปวดและสบายขึ้น

• ผีกทำวันละ ๑๐ - ๒๐ รอบ

ท่าที่ ๑๐ ยืดกล้ามเนื้อแขนและข้อมือ

• กระดกข้อมือ • ยื่นแขนขึ้นข้างหนึ่งออกไปข้างหน้าตรงๆ ในท่าคว่ำมือ ใช้มืออีกข้าง

กระดกข้อมือขึ้น

• จะรู้สึกดึงที่แขนและข้อมือ ทำสลับซ้าย - ขวา ค้างไว้ข้างละ ๑๐ - ๑๕ วินาที

• ท่านี้ช่วยยืดกล้ามเนื้อแขนและข้อมือ ทำให้บรรเทาปวดและสบายขึ้น • ผีกทำวันละ ๑๐ - ๒๐ รอบ

ทั้งหมดเป็นท่าออกกำลังกายง่ายๆ ที่คนทั่วไปที่ไม่มีอาการเจ็บป่วยสามารถทำได้ด้วยตนเอง อย่างไรก็ตามในคนที่มีความผิดปกติหรือโรคภัยไข้เจ็บร่างกายผิดปกติ เช่น หลังคดค่อมอย่างมากระยะแรกๆ เคยกระดูกหักมาก่อน มีกระดูกคอเคลื่อน กระดูกคอเสื่อม หรือกระดูกคอดกดทับเส้นประสาท กลุ่มอาการอุโมงค์ข้อมือ หรือเส้นเอ็นอักเสบรุนแรง ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เช่น แพทย์ หรือนักกายภาพบำบัด ก่อนทำการออกกำลังกายด้วยท่าทางต่างๆ เหล่านี้ สำหรับคนที่ยังมีอาการปวดอักเสบเฉียบพลันอยู่ ควรพักและงดเว้นการออกกำลังกายให้หายจากอาการปวดอักเสบเสียก่อน เมื่ออาการดีขึ้นแล้วจึงสามารถออกกำลังกายยืดเหยียดด้วยท่าทางต่างๆ เหล่านี้ได้ค่ะ

ขอขอบคุณ แหล่งที่มา : มูลนิธิสืมาวชิระ พ.ศ. 2554 โดย นพ.วิวัฒน์ เอกบูรณะวัฒน์

http://www.summacheeva.org/index_article_exa.htm

ผู้จัดทำข้อมูล : ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย