สาธิตจุฬาฯ สาร

วารสารประจำสัปดาห์ ปีที่ ๒๕ ฉบับที่ ๑๖
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม
ประจำวันจันทร์ที่ ๑๔ กันยายน ๒๕๕๘

ขอแสดงความยินดีกับอาจารย์ที่ได้รับรางวัล “ครูขวัญศิษย์”

อาจารย์ได้รับการพิจารณคัดเลือกให้ได้รับรางวัล “ครูขวัญศิษย์” ประจำปี 2558 มูลนิธิรางวัลสมเด็จเจ้าฟ้ามหาจักรี

ตามที่มูลนิธิรางวัลสมเด็จเจ้าฟ้ามหาจักรีกำหนดให้มีการสรรหาและคัดเลือกครูผู้สมควรได้รับพระราชทานรางวัลสมเด็จเจ้าฟ้ามหาจักรี ประจำปี 2558 นั้น บัดนี้ การสรรหาและคัดเลือกครูผู้สมควรได้รับพระราชทานรางวัลสมเด็จเจ้าฟ้ามหาจักรี กรุงเทพมหานคร ประจำปี 2558 ผลและการคัดเลือกจากคณะกรรมการระดับจังหวัด และความเห็นชอบจากคณะกรรมการวิชาการให้ได้รับรางวัล “ครูขวัญศิษย์” โดยมีผู้ได้รับการคัดเลือกจากทั่วประเทศ จำนวน 144 ราย ผลปรากฏว่า **รองศาสตราจารย์วีระชาติ สวนไพรินทร์** อาจารย์ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ได้รับรางวัลดังกล่าว ในการนี้ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยศักดิ์ ชั่งใจ ผู้อำนวยการโรงเรียนฯ และรองคณบดี และคณาจารย์ทุกท่านร่วมแสดงความยินดีแก่อาจารย์มา ณ โอกาสนี้

ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ที่ผ่านการสอบคัดเลือกเข้าอบรมโครงการของ สอวน. วิชาคอมพิวเตอร์ ค่ายที่ ๑ ประจำปี ๒๕๕๘ จำนวน ๘ คน เรียงตามลำดับคะแนน ดังนี้

๑. ด.ช. มัตตัญญู	ตั้งเจ็กกี่	ชั้น ม.๓/๒	๒. ด.ช. ฐิติพงษ์	หล่อพงศ์พานิช	ชั้น ม.๓/๒
๓. ด.ช. ธนกร	พิศนุภูมิ	ชั้น ม.๕/๑	๔. ด.ญ. ณิชา	หิรัญกาญจน์	ชั้น ม.๒/๔
๕. ด.ช. ณภัทร	เล้าแสงฟ้า	ชั้น ม.๕/๑	๖. ด.ช. เคน	คุณากรวงศ์	ชั้น ม.๑/๒
๗. ด.ช. วิชชา	วนิชเวชารุ่งเรือง	ชั้น ม.๒/๕	๘. ด.ช. ภูธเนศ	พิศุทธ์สินธุ์	ชั้น ม.๑/๕

นักเรียนทั้ง ๘ คนนี้จะเข้ารับการอบรมระหว่างวันที่ ๑ – ๑๗ ตุลาคม ๒๕๕๘ ณ โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี จึงขอแสดงความชื่นชมและยินดี มา ณ โอกาสนี้ด้วย

ข่าวแจ้งจากศูนย์แนะแนว

• โครงการ TBS Junior Camp ครั้งที่ ๔ (ม.๔–ม.๖)

คณะกรรมการนักศึกษาคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จะจัดกิจกรรมโครงการ TBS Junior Camp ครั้งที่ ๔ ขึ้นในระหว่างวันที่ ๑๓ – ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่สนใจได้มีโอกาสสัมผัสประสบการณ์การใช้ชีวิตภายในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต เพื่อเตรียมตัวเข้ารับการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่สนใจ สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ศูนย์แนะแนว และดาวน์โหลดใบสมัครได้ทางเว็บไซต์ www.facebook.com/tbsjcamp และส่งใบสมัครพร้อมหลักฐานประกอบการรับสมัครได้ทางไปรษณีย์ไปที่ ***คณะกรรมการนักศึกษา คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ๙๙ หมู่ ๘ ถนนพหลโยธิน คลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ภายใน วันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๕๘***

● กิจกรรมเปิดบ้านอาศรมศิลป์ (ม.๕–ม.๖)

สถาบันอาศรมศิลป์ จะจัดกิจกรรมเปิดบ้านอาศรมศิลป์ ในระหว่างวันที่ ๒๐–๒๑ ตุลาคม ๒๕๕๘ ณ สถาบันอาศรมศิลป์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อแนะนำวิชาชีพสถาปนิก ตลอดจนขั้นตอนการทำงานในสำนักงานออกแบบ รวมถึงวิธีการจัดการ

ข่าวแจ้งจากศูนย์แนะแนว

เรียนการสอนในลักษณะ Group Learning และ Work-Learning ของสถาบัน เพื่อเป็นแนวทางในการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อด้านสถาปัตยกรรม ในสถาบันอุดมศึกษา

นักเรียนที่สนใจสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ศูนย์แนะแนว และสมัครเข้าร่วมกิจกรรมได้ที่ http://arsomsilp.ac.th/openhouse59/ **ภายในวันที่ ๙ ตุลาคม ๒๕๕๘**

● **กิจกรรม TU Open House 2015 เปิดบ้านธรรมศาสตร์**

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จะจัดงาน **TU Open House 2015** ขึ้น ในระหว่างวันที่ ๔ – ๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ เวลา ๙.๐๐ – ๑๖.๐๐ น. ณ ศูนย์ประชุมธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต (อาคารยิมเนเซียม ๑) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนและผู้ที่สนใจได้ศึกษาข้อมูลหลักสูตรต่าง ๆ อีกทั้งสัมผัสประสบการณ์การใช้ชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

นักเรียนที่สนใจ สามารถลงทะเบียนออนไลน์เข้าร่วมงานได้ที่เว็บไซต์ http://tuopenhouse2015.tu.ac.th **ภายในวันที่ ๓๐ ตุลาคม ๒๕๕๘**

รับตรง สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง (ม.๖)

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จะเปิดรับสมัครสอบคัดเลือกนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ เข้าศึกษาต่อระดับปริญญาตรี แบบรับตรง โดยพิจารณาจากคะแนน GAT/PAT ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๙ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

คณะและวิทยาลัยที่เปิดรับ

- คณะวิศวกรรมศาสตร์
- คณะวิทยาศาสตร์
- คณะอุตสาหกรรมเกษตร
- วิทยาลัยนานาชาติ
- วิทยาลัยนวัตกรรมการจัดการข้อมูล
- วิทยาลัยการบริหารและจัดการ

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ที่สนใจ สามารถดูรายละเอียดแต่ละคณะได้ที่ศูนย์แนะแนว และสมัครได้ที่เว็บไซต์ www.reg.kmitl.ac.th **ตั้งแต่วันที่ ๑๐ กันยายน ๒๕๕๘ – ๑๕ มกราคม ๒๕๕๙**

รายการอาหารประจำสัปดาห์

วันจันทร์ที่ ๑๔ กันยายน ๒๕๕๘	บะหมี่หมูแดง เต้าส่วน
วันอังคารที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๕๘	ผัดกระเพราหมูสับ ไข่ดาว แกงจืดกะหล่ำปลี ทับทิมกรอบ
วันพุธที่ ๑๖ กันยายน ๒๕๕๘	มัสมั่น ยำแตงกวา ปลาวาง เฉาก๊วย
วันพฤหัสบดีที่ ๑๗ กันยายน ๒๕๕๘	ปลากระพงเปรี้ยวหวาน แกงจืดเต้าหู้ไข่ ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
วันศุกร์ที่ ๑๘ กันยายน ๒๕๕๘	ยำไข่ดาว แกงจืดผักกาดขาว แอปเปิ้ล

Fitness and Life

การบริหารกล้ามเนื้อหลัง

การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยทำให้กล้ามเนื้อหลังแข็งแรงขึ้นและจะช่วยลดอาการปวดหลังการ ออกกำลังกายที่สำคัญมีอยู่สองชนิดคือ การยืดเส้น Stretching exercise และ Strenthening exercise ข้อควรระวังในการ ออกกำลังกายคือ

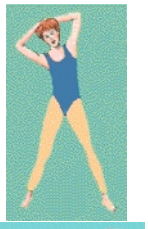
- เริ่มออกกำลังอย่างช้าๆโปรดจำไว้ว่าความแข็งแรงของหลังแต่ละคนไม่เหมือนกัน หากหลังของคุณไม่แข็งแรงพอและคุณเร่งรีบการออกกำลังจะทำให้คุณเกิดปวดหลังได้ ควรจะเริ่มออกกำลังท่าที่ง่ายและไม่ก่อให้เกิดอาการ ปวดหลังเริ่มจากครั้งละน้อยค่อยๆเพิ่ม เมื่อร่างกายแข็งแรงขึ้นจึงเพิ่มทั้งปริมาณและความหนัก
- เลือกวิธีการออกกำลังให้เหมาะสมหากคุณเพิ่งหายจากอาการปวดหลังควรเลือกการออกกำลังที่มีผลต่อหลังคุณ น้อย low impact exercise เช่นการว่ายน้ำ การออกกำลังกายในน้ำ การขี่จักรยานอยู่กับที่ซึ่งต้องปรับความสูงของเบาะและมือจับ
- หลีกเลี่ยงการเคลื่อนไหวที่ทำให้ปวดหลังโดยเฉพาะท่านที่มีโรคปวดหลังอยู่ก่อน เช่นการบิดเอวตีกอล์ฟ การที่ต้องหยุดๆบ่อยๆเช่น การเล่น tennis basketball กีฬาที่มีการกระแทกเช่นฟุตบอล รักบี้ มวยปล้ำ

เคล็ดลับในการออกกำลังกาย

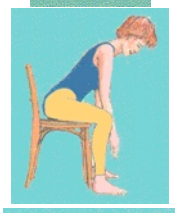
- ต้องกำหนดเป้าหมายเช่นออกเพื่อต้องการความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหรือออกเพื่อให้หัวใจแข็งแรง
- ขณะออกกำลังกายอย่ากลั้นหายใจเพราะจะทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น ให้หายใจเข้าออกตามปกติ
- บริหารกล้ามเนื้อให้เกิดความสมดุล เช่นบริหารหลังก็ต้องบริหารหน้าท้อง บริหารกล้ามเนื้อแขนด้านหน้าต้องบริหารกล้ามเนื้อแขนด้านหลังเป็นต้น
- เลือกน้ำหนักให้เหมาะสมกับตัวเองโดยมากเมื่อยก ๑๐-๑๕ ครั้งแล้วทำให้เมื่อยน้ำหนักนั้นจะเป็นน้ำหนักที่เหมาะสม
- อย่าใช้เวลามากเกินไปจากการศึกษาพบว่าเล่นวันละ set ก็เพียงพอทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง
- อย่ารีบ ให้ยกและวางลงอย่างช้าๆเพื่อกล้ามเนื้อได้ถูกบริหารอย่างเต็มที่
- ออกกำลังอย่างสม่ำเสมอสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง
- ให้ใส่รองเท้าทุกครั้งเพื่อป้องกันเท้า

Stretching exercise เป็นการบริหารเพื่อลดอาการเจ็บปวดและยืดเส้น

- ตัวอย่างของการบริหารแบบยืดเส้นคุณควรจะเลือกวิธีการบริหารให้เหมาะสมกับตัวคุณเอง



ยืนให้เท้าแยกจากกัน มือประสานไว้บนศีรษะ เอียงตัวไปด้านข้าง ค้างไว้ ๑๕-๓๐ วินาที ทำ ๓-๕ ครั้งในแต่ละข้าง



นั่งบนเก้าอี้ ก้มตัวลงเอาแตะพื้น จนกระทั่งเริ่มมีอาการตึงหลัง ค้างไว้ ๑๕-๓๐ วินาทีทำครั้ง ๓-๕ ครั้ง

คลาน ๔ เท้า ค่อยๆหายใจเข้าและโก่งหลังขึ้นกลับสู่ท่าปกติ หายใจออกช้าพร้อมกับแอ่นท้องลงหาพื้น ทำ ๕ ครั้ง

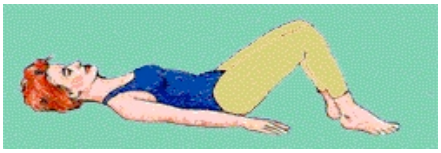
ยืนเท้าแยกกันเล็กน้อยเข่าไม่งอ มือจับที่เอวด้านหลัง แอ่นหลังให้มากที่สุดค้างท่านั้นไว ๒ วินาที

Fitness and Life

นอนบนพื้น ตั้งเท้าดังรูป แขนเหยียดตรงยกไหล่ให้แขนแตะเข่า ค้างท่านี้ไว้ ๓-๔ วินาทีแล้วกลับไปท่านอน ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง

นอนคว่ำเอาหมอนหนุนสะโพกและท้องน้อย ยกเท้าขึ้นค้างไว้ ๕ วินาทีทำซ้ำข้างละ ๑๐ ครั้ง

นอนตะแคงดังรูป ยกเท้าทั้งสองข้างสูงจากพื้น ๒-๔ นิ้วค้างไว้ ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง

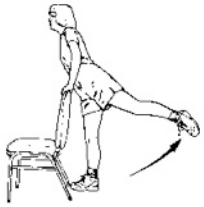


ให้นอนราบดังรูป เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องและก้น กดหลังบริเวณเอวให้หลังติดพื้นค้างไว้ ๕ วินาที ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง

เป็นการบริหารกล้ามเนื้อหลัง สะโพก และกล้ามเนื้อขา ยืนเท้าแยกหลังชิดกำแพง ย่อตัวลงจนกระทั่งเข่าได้มุม ๙๐ องศาค้างไว้ ๒-๓ วินาทีแล้กลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำ ๕ ครั้ง

เป็นการบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องและขา ยกเท้าขึ้นข้างหนึ่งนับ ๑-๑๐ แล้วเอาลงทำข้างละ ๕ ครั้ง ถ้ายกลำบากก็ให้ตั้งเท้าอีกข้างดังรูป

นั่งบนเก้าอี้ เท้าเหยียดตรง ยกเท้าข้างหนึ่งขึ้นจนถึงระดับเอว ยกสลับกันทำข้างละ ๕ ครั้ง



บริหารกล้ามเนื้อหลังและสะโพก ยืนมือจับพนักเก้าอี้ ยกเท้าเหยียดไปข้างหลังเข่าตรง ค่อยๆ นำเท้าลง ทำสลับข้าง ข้างละ ๕ ครั้ง

ที่มา : บทความจาก**Siamhealth :** สุขภาพ >> โรคปวดหลัง >>
http://www.siamhealth.net/public_html/Health/good_health_living/LBP/back_exer.htm#.VfEPzmSqqko
ผู้จัดหาข้อมูล : ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย