



ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนสร้างชื่อเสียง



มูลนิธิร่มฉัตร ได้จัดการแข่งขันภาษาไทยเพชรยอดมงกุฏ ครั้งที่ ๑๒ เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในโอกาสทรงเจริญพระชนมายุ ๕ รอบ โดยจัดการแข่งขันในวันที่ ๖ กันยายน ๒๕๕๘ ณ โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย ในโอกาสนี้ กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทยได้ส่งนักเรียนเข้าร่วมการแข่งขันภาษาไทยเพชรยอดมงกุฏ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีผลการแข่งขัน ดังนี้

๑. เด็กหญิงเกลาภา ศิริธรรมกร นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓/๓ เข้ารอบ ๑๐ คน ได้รับเกียรติบัตรรางวัลชมเชยเพชรยอดมงกุฏและทุนการศึกษา จำนวน ๒,๐๐๐ บาท
๒. เด็กหญิงญาณิศา อัครวิรุฬหวงศ์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓/๓ เข้ารอบ ๕๐ คน ได้รับเกียรติบัตรรางวัลชมเชยและทุนการศึกษา จำนวน ๑,๐๐๐ บาท
๓. เด็กหญิงสิริธร องค์พิพัฒน์กุล นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓/๒ เข้ารอบ ๑๐๐ คน ได้รับเกียรติบัตรรางวัลผ่านเกณฑ์

โดยมีอาจารย์เฉลิมลาภ ทองอาจ และอาจารย์อนุรักษ์ อินโองการ เป็นผู้ประสานงานดูแลนักเรียนในการแข่งขันครั้งนี้

ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา



การแข่งขันแฮนด์บอลเทิดพระเกียรติ “วันแม่แห่งชาติ” ปีการศึกษา ๒๕๕๘

ณ สนามโรงเรียนมัธยมวัดนายโรง

ชื่อทีม โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยฝ่ายมัธยม รุ่น ๑๔ ปี

๑. เด็กหญิงอาภาพัชร	กรบ้องกัน	ม.๑/๒	๒. เด็กหญิงศรียกร	ศุขเกษม	ม.๑/๓
๓. เด็กหญิงธรรมิกา	โตนิติวงศ์	ม.๑/๕	๔. เด็กหญิงอลิศาเบสท์	พะเนียงทอง	ม.๑/๖
๕. เด็กหญิงปิยธิดา	ตันติเวชยานนท์	ม.๒/๒	๖. เด็กหญิงกัญญาณัฐ	วงศ์วิเศษกิจ	ม.๒/๕
๗. เด็กหญิงจิรัชญา	ทรวดทรง	ม.๓/๑	๘. เด็กหญิงใจพิจิตร	อภิชาติกุล	ม.๓/๑
๙. เด็กหญิงณภัทร	โรจน์ศิริกัญญา	ม.๓/๑	๑๐. เด็กหญิงนภัสสร	วงษ์วิริยะ	ม.๓/๑
๑๑. เด็กหญิงวิมลมาน	จงสถิตวัฒนา	ม.๓/๑	๑๒. เด็กหญิงสุชนา	ชุมพะนันท์	ม.๓/๒
๑๓. เด็กหญิงจิรัชณา	สิมธาระแก้ว	ม.๓/๔	๑๔. เด็กหญิงนิชารีย์	เจริญรัตน์	ม.๓/๖
๑๕. เด็กหญิงชุติสรา	มหากุลศิริกุล	ม.๓/๖	๑๖. เด็กหญิงรเชล	พะเนียงทอง	ม.๓/๗

โดยมี ผู้ควบคุมทีม คือ อาจารย์วรกมล สุนทรานนท์

ผู้ฝึกสอน นายฐิติวัฒน์ รัตนเย็นใจ

ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน นายกำชัย บุตรระมี นายธนพรรธ อนุเวช และนายวชิรวิทย์ ช้างแก้ว

โดยได้รับรางวัลชนะเลิศอันดับที่ ๑ จากทีมที่เข้าร่วมการแข่งขันในรุ่นนี้ทั้งหมด ๔ ทีม โดยในรอบแรกแพ้ทีม สตรีสมุทรปราการ ๘:๕ ชนะทีมร.ร.วัดราชโอรส ๖:๕ ชนะทีมร.ร.สาธิตมศว.ประสานมิตร ๕:๓ รอบรองชนะเลิศชนะทีม ร.ร.วัดนายโรง ๗:๕ และในรอบชิงชนะเลิศชนะทีมสตรีสมุทรปราการโดยการยิงจุดโทษ ๙:๗ (เสมอในเวลา ๖:๖)

ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ



กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศได้ส่งนักเรียนเข้าร่วมแข่งขัน “การประกวดความสามารถทางด้านภาษาญี่ปุ่น ครั้งที่ ๓” ผู้จัดคือมูลนิธิ Kyoritsu International Foundation Scholarship โดยได้รับการสนับสนุนจากกระทรวงศึกษาธิการ วัฒนธรรม กีฬา วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ประเทศญี่ปุ่น และสถานเอกอัครราชทูตญี่ปุ่นประจำประเทศไทย โดยการแข่งขันจัดขึ้นเมื่อวันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๕๘ ณ โรงแรมปทุมวัน ปริ้นเซส

การแข่งขันแบ่งเป็น ๒ รอบ รอบคัดเลือกเป็นการสอบข้อเขียนทั้งแบบปรนัยและอัตนัย และรอบชิงชนะเลิศเป็นการประกวดพูดสุนทรพจน์ภาษาญี่ปุ่น ผลการแข่งขันปรากฏว่า นายปณณวิช แสงมุกดา นักเรียนชั้น ม.๖/๓ ได้รับรางวัลชนะเลิศ ๑ ใน ๕ จากจำนวนผู้เข้าแข่งขันทั้งหมด ๑๐๐ คน ได้รับทุนไปทัศนศึกษาที่ประเทศญี่ปุ่นเป็นเวลา ๙ วัน ๘ คืน โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

รายการอาหารประจำสัปดาห์

วันจันทร์ที่ ๒๑ กันยายน ๒๕๕๘ อ้อยจ้อ ต้มยำซูปไก่ เม็ดแมงลักน้ำแดง

วันอังคารที่ ๒๒ กันยายน ๒๕๕๘ ผัดวุ้นเส้น แกงจืดเห็ดหอมสด ลับปะรด

วันพุธที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๕๘ ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้น ข้าวต้มผัด

วันพฤหัสบดีที่ ๒๔ กันยายน ๒๕๕๘ ต้มจับฉ่าย ไก่ผัดกระเพรา ข้าวโพดน้ำแดง

วันศุกร์ที่ ๒๕ กันยายน ๒๕๕๘ ข้าวมันไก่ ซุปฟัก เจาก๋วย



“ทุกก้าวที่นำทางคือแบบอย่างสาธิตจุฬาฯ”

ขอเชิญร่วมงานแสดงมุทิตาจิตแด่

คณาจารย์และบุคลากรที่เกษียณอายุราชการ

วันพุธที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๕๘

เวลา ๑๖.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.

ณ โรงอาหารอาคารอเนกประสงค์

กำหนดการ

๑๖.๐๐ น. ผู้มีเกียรติทุกท่านพร้อมกัน ณ บริเวณงาน

๑๖.๓๐ น. คณาจารย์และบุคลากรที่เกษียณอายุราชการมาถึงบริเวณงาน

๑๖.๔๐ น. พิธีกลัดช่อดอกไม้ แด่ คณาจารย์และบุคลากรที่เกษียณอายุราชการ

๑. รองศาสตราจารย์วีระชาติ สวนไพรินทร์

๒. อาจารย์กมลเวช นิตยสุทธิ์

๓. อาจารย์เกษม เขยชม

๔. อาจารย์ไพบูลย์ เอมอ่อง

๕. นายทวี ขวลิต

๖. นายสุกฤต ลิ้มฤดี

๗. นางสาวลย์ วัลกิง

๑๗.๐๐ น. การแสดงรำอวยพร

๑๗.๐๕ น. แลกภาพเล่าเรื่องเชิดชูเกียรติคุณ

๑๗.๓๐ น. ผู้อำนวยการและรองคณบดี กล่าวสุนทรพจน์ แด่คณาจารย์และบุคลากรที่เกษียณอายุราชการ

๑๗.๓๕ น. คณาจารย์ บุคลากร นายกสมาคมผู้ปกครองและครูฯ นายกสมาคมนักเรียนเก่าฯ และผู้มีเกียรติ

มอบของที่ระลึกเพื่อแสดงมุทิตาจิต แด่ คณาจารย์และบุคลากรที่เกษียณอายุราชการ

๑๗.๔๕ น. คณาจารย์และบุคลากรที่เกษียณอายุราชการ กล่าวสุนทรพจน์

๑๘.๐๐ น. รับประทานอาหาร สังสรรค์ ชมการแสดง และเพลินเพลงไพเราะ

๑๘.๐๐ น. ร้องเพลงอำลา

Fitness and Life

การยืดกล้ามเนื้อหลัง

(อาการปวดหลัง มีสาเหตุหนึ่งมาจากกล้ามเนื้อหลังไม่ยืดหยุ่น เรียกอาการนี้ว่า หลังแข็ง)

สวัสดีค่ะวันนี้ขอนำเสนอเกี่ยวกับอาการปวดหลังอีกชนิดหนึ่งที่เรียกว่า **หลังแข็ง** อาการปวดหลังมีมาจากสาเหตุของกล้ามเนื้อบริเวณหลังไม่ยืดหยุ่นเหมือนเดิมร่วมกับ หมอนรองกระดูกเสื่อม (ตามอายุที่เพิ่มขึ้น) ทำให้เมื่อนั่งนานๆ ก้มตัวนานจะปวดหลัง แพทย์จะแนะนำให้ออกกำลังกายด้วยการยืดกล้ามเนื้อ (Stretching) โดยเริ่มจากท่าบริหาร แบบค่อยเป็นค่อยไป

วิธีที่ตรวจสอบว่าเรามี อาการกล้ามเนื้อหลังไม่ยืดหยุ่นหรือไม่?

ตรวจสอบได้ คือ การยืนแยกขาออก แล้วค่อยๆ ก้มตัวลง พยายามใช้มือแตะพื้น ถ้าแตะไม่ถึงพื้น แสดงว่ามีอาการดังกล่าวแล้ว (แต่ถ้าใครทำไม่ได้ อย่าฝืนนะค่ะ เพราะอาจทำให้กล้ามเนื้อฉีกขาดได้)



gqlS-C5\5o\colif\dt3oatlfoadiadlwww\q4ttd

ประโยชน์ของการยืดกล้ามเนื้อ คือ

- ช่วยให้กล้ามเนื้อมีการอ่อนตัว ร่างกายจึงเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว
- ป้องกันไม่ให้เกิดการบาดเจ็บ เพราะกล้ามเนื้อหรือข้อต่อมีความยืดหยุ่นดีขึ้น
- ลดอาการปวดหรือตึงหลังการออกกำลังกาย
- ช่วยเพิ่มพลังในการกระโดด ก้มตัว หรือยกของ เพราะกล้ามเนื้อที่ผ่านการยืด จะมีกำลังมากขึ้นเมื่อหดตัว
- ทำให้รู้สึกสบายเนื่องจากกล้ามเนื้อผ่อนคลาย

ผ่อนคลาย

ขอให้ทุกท่านมีสุขภาพดีกับการออกกำลังกายเพราะจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและมีกำลังมากขึ้นมากนะคะ



Each pose repeated twice, using #13 as relaxation after #14 through #26

http://farm1.static.flickr.com/84/234780110_a33bc83cal.jpg

แหล่งที่มา: บันทึกนี้เขียนที่ GotoKnow โดย รศ.ดร. เพชรกร หาญพานิชย์..... อ่านต่อได้ที่: <https://www.gotoknow.org/posts/304216>

ผู้จัดหาข้อมูล: ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย