

สาธิตจุฬาฯ สาร



วารสารประจำปี ปีที่ ๒๕ ฉบับที่ ๑๙
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม
ประจำวันจันทร์ที่ ๒๖ ตุลาคม ๒๕๕๘

รางวัลสถานศึกษาที่ได้รับผลการประเมินคุณภาพภายนอก ระดับคุณภาพดีมาก

ตามที่มีการจัดงานประชุมวิชาการระดับชาติและนานาชาติ เมื่อวันที่ ๑๕ ตุลาคม ๒๕๕๘ โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ได้รับคัดเลือกให้เข้ารับเกียรติบัตรสถานศึกษาที่ได้รับผลการประเมินคุณภาพภายนอก ระดับคุณภาพดีมาก ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ทั้ง ๓ รอบ ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา กรุงเทพมหานคร โดยมีอาจารย์พรพรม ชัยฉัตรพรสุข รองผู้อำนวยการฝ่ายบริหาร เป็นผู้แทนรับเกียรติบัตร อาจารย์อุไร วิจิตร รองผู้อำนวยการฝ่ายแผน งบประมาณและประกันคุณภาพ อาจารย์พรเทพ ทองตั้ง ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายบริหาร อาจารย์กวีวรรณ แสงตระกูล ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายแผน งบประมาณ และประกันคุณภาพ และนางสาวปัทมา ชูชื่น เจ้าหน้าที่ฝ่ายแผน งบประมาณและประกันคุณภาพ เข้าร่วมการประชุมดังกล่าว



ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์

ด้วยมูลนิธิ สอนวน. ได้จัดสอบคัดเลือกนักเรียนเพื่อเป็นผู้แทนไปแข่งขันโอลิมปิกวิชาการในสาขาวิชาต่างๆ โดยนักเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ผ่านเข้าอบรมค่าย ๑/๒๕๕๘ ในสาขาวิชาฟิสิกส์ เคมี ชีววิทยา และดาราศาสตร์ ศูนย์สามเสนฯ แล้วนั้น ในการนี้ ขอแจ้งผลการคัดเลือกเพิ่มเติมในสาขาวิชาดาราศาสตร์ ศูนย์จุฬาฯ มีรายชื่อดังนี้

สาขาวิชาดาราศาสตร์ ศูนย์จุฬาฯ ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

๑. เด็กชายพรชนก	วนัชสุนทร	ม.๑/๑	๒. เด็กชายปริญทร์	ศรีเจริญชัย	ม.๑/๔
๓. เด็กชายภูธเนศ	พิศุทธิ์สินธุ์	ม.๑/๕	๔. เด็กชายธีวสุ	รอดทิม	ม.๒/๑
๕. เด็กชายปณัสน์	เศวตปิยะกุล	ม.๒/๑	๖. เด็กชายเป็นไท	สินธุเสน	ม.๒/๑
๗. เด็กหญิงรัญชนา	ศุภเสวต	ม.๒/๕	๘. เด็กหญิงภัทรมน	เทพมงคล	ม.๒/๓
๙. เด็กชายฐิติพงษ์	หล่อพงษ์พาณิชย์	ม.๓/๒	๑๐. เด็กหญิงสุชนา	ชุนหะนันท์	ม.๓/๒
๑๑. เด็กชายภูมิรพี	พิศุทธิ์สินธุ์	ม.๓/๓ (โควต้า)			

สาขาวิชาดาราศาสตร์ ศูนย์จุฬาฯ ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

๑. เด็กหญิงจิรัชมา	ลิ้มธาราแก้ว	ม.๓/๔	๒. นางสาวขวัญแก้ว	ทิตาตลดิกล	ม.๔/๑
๓. นายสมนัส	ชนะมา	ม.๔/๑			

โดยนักเรียนจะเข้าอบรมภาคทฤษฎีวันที่ ๕-๑๑ ตุลาคม ๒๕๕๘ และภาคสังเกตการณ์วันที่ ๕-๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๘

ข่าวแจ้งจากหน่วยพยาบาล

ตามที่หน่วยพยาบาล ฝ่ายบริหาร และกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ได้จัดโครงการบริการสุขภาพในโรงเรียน ปีการศึกษา ๒๕๕๘ โดยจัดตรวจสุขภาพทั่วไป นักเรียนระดับชั้น ม.๑ เมื่อวันที่ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๕๘ และตรวจสุขภาพในช่องปาก นักเรียนระดับชั้น ม.๑-ม.๖ เมื่อวันที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๕๘ ไปแล้วนั้น โครงการดังกล่าวสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี และขอแจ้งผลสรุปการตรวจสุขภาพ ดังนี้

แบบสรุปผลการตรวจสุขภาพทั่วไประดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ห้องเรียน	ผู้เข้ารับ การตรวจ	ผู้ไม่ได้เข้ารับ การตรวจ	ภาวะน้ำหนัก			ความสะอาดของร่างกาย			มีปัญหา เรื่องหู *	มีปัญหา เรื่องเล็บ**
			ปกติ	ต่ำกว่า เกณฑ์	มากกว่า เกณฑ์	สะอาด	พอใช้	ไม่ สะอาด		
ม.๑/๑	๓๔	๑	๓๓	๑	๐	๓๔	๐	๐	๓	๒
ม.๑/๒	๓๖	๑	๓๖	๐	๐	๓๖	๐	๐	๔	๓
ม.๑/๓	๓๖	๐	๓๖	๐	๐	๓๐	๖	๐	๓	๐
ม.๑/๔	๓๕	๒	๓๕	๐	๐	๓๕	๐	๐	๖	๒
ม.๑/๕	๓๘	๐	๓๘	๐	๐	๓๘	๐	๐	๐	๐
ม.๑/๖	๓๘	๐	๓๕	๒	๑	๓๔	๔	๐	๕	๐
ม.๑/๓	๓๖	๑	๓๖	๐	๐	๓๖	๐	๐	๑๐	๑
รวม	๒๕๓	๕	๒๔๙	๓	๑	๒๔๓	๑๐	๐	๓๙	๑๒

ข่าวแจ้งจากหน่วยพยาบาล

สรุปผลการตรวจสุขภาพช่องปากตั้งแต่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๖

ระดับชั้น	ผู้เข้ารับ การตรวจ	ผู้ไม่ได้เข้ารับ การตรวจ	ผู้ที่มีสุขภาพ ในช่องปาก สมบูรณ์	ผู้ที่มีอาการ ผิดปกติใน ช่องปาก	อาการผิดปกติในช่องปาก							
					๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙
ม.๑	๒๕๘	๑	๖๘	๑๘๐	๓๙	๑	๙๗	๖๙	๘๕	๕๑	๔	๑๒
ม.๒	๒๕๖	๓	๙/๓	๑๙/๓	๓๙	๑	๙๖	๘๐	๙/๑	๓๘	๕	๑๕
ม.๓	๒๑๖	๐	๖๓	๑๔๙	๓๙	๑	๘๐	๕๘	๓๕	๓๕	๐	๑๑
ม.๔	๑๙๓	๓	๕๓	๑๓๕	๒๓	๑	๘๕	๕๖	๒๙	๓๒	๒	๑๐
ม.๕	๑๘๙	๖	๔๓	๑๔๒	๔๔	๑	๙๘	๔๒	๓๕	๑๙	๔	๙
ม.๖	๑๙๓	๐	๔๙	๑๔๔	๓๘	๐	๘๔	๕๔	๒๘	๑๑	๐	๑๓
รวม	๑,๒๙๓	๑๓	๓๖๑	๙๒๓	๒๒๐	๕	๕๔๐	๓๕๙	๒๘๑	๑๘๖	๑๕	๙๒

หมายเหตุ : อาการผิดปกติในช่องปาก

๒ = ฟันผุถาวร

๓ = ฟันน้ำนมผุ

๔ = ควรขูดหินปูน

๕ = ปรับปรุงการทำความสะอาดฟัน

๖ = เคลือบร่องฟัน

๗ = ปรึกษาเรื่องการจัดฟัน

๘ = ควรได้รับการตรวจสุขภาพทางทันตกรรมและเคลือบฟลูออไรด์ทุก ๖ เดือน

๙ = ความผิดปกติอื่นๆ

รายการอาหารประจำสัปดาห์

วันจันทร์ที่ ๒๖ ตุลาคม ๒๕๕๘

ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่ สับปะรด

วันอังคารที่ ๒๗ ตุลาคม ๒๕๕๘

หมูผัดพริก แกงจืดไข่น้ำ ข้าวเหนียวดำเผือกน้ำกะทิ

วันพุธที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๘

ข้าวผัดปลาทุ ชุปไก่ เต้าส่วน

วันพฤหัสบดีที่ ๒๙ ตุลาคม ๒๕๕๘

ไข่ลูกเขย ผัดกระเพราหมู แตงโม

วันศุกร์ที่ ๓๐ ตุลาคม ๒๕๕๘

เกาเหลาลูกชิ้นปลา ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ วุ้นใบเตย

ข่าวแจ้งจากฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการ

ฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการ โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ได้จัดโครงการวิจัยครบวงจร เมื่อวันที่ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๕๘ เวลา ๙.๐๐ - ๑๖.๐๐ น ณ ห้องประชุมห้าทศวรรษ สาธิตจุฬา โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริเดช สุชีวะ คณบดีคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นวิทยากรบรรยาย



สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ร่วมกับคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สมาคมวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีศึกษาไทย บริษัท ปีโก (ไทยแลนด์) จำกัด (มหาชน) และหน่วยงานสำคัญทางด้านการศึกษาของประเทศ รวมทั้งโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จะจัดงาน EDUCA 2015 มหกรรมทางการศึกษา เพื่อพัฒนาวิชาชีพครู ครั้งที่ ๔ ทั้งนี้ ฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการ ขอเชิญคณาจารย์ผู้สนใจ สมัครเข้าร่วมงาน โดยงานครั้งนี้จัดภายใต้แนวคิด ON SCHOOLING ("โรงเรียน! โรงเรียน! โรงเรียน!") ใน ระหว่างวันที่ ๑๔-๑๖ ตุลาคม ๒๕๕๘ ณ อิมแพคฟอรัม (Hall 9) อิมแพคฟอรัม เมืองทองธานี



Fitness and Life

เคล็ดลับเติมพลังงาน ก่อนออกกำลังกาย

ต้องการเพิ่มร่างกายและแรงใจก่อนการออกกำลังกาย เครื่องดื่มเสริมเกลือแร่ หรือกาแฟ อาจไม่ใช่ทางเลือกที่ดี เพราะอาจทำให้คุณนอนไม่หลับได้ แพทย์จากนิตยสารลิซ่ามีคำแนะนำ ดังนี้

๑. เคี้ยวหมากฝรั่งรสมินต์หรือรสผลไม้อะไรก็ได้แต่ที่ทำให้รู้สึกสดชื่นจะช่วยเพิ่มพลังได้
๒. กำหนดการหายใจ หายใจเข้าและออกลึกๆให้เป็นจังหวะเท่ากัน และโฟกัสตามลมหายใจนั้น
๓. ดื่มน้ำเปล่า การดื่มน้ำเย็นก่อนจะเริ่มออกกำลังกาย จะช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง และช่วยให้กระฉับกระเฉงได้



♡ ลอง ๓ วิธีนี้ดูนะ อาจทำให้การเริ่มออกกำลังกายของคุณง่ายขึ้นอีกนิด

วันนี้คุณยังส่งเสริมขออนุญาตทำออกกำลังกายลดเอว รวม ๕ ท่า สั้นเวทเล็กได้ตั้งใจค่ะ

ท่าลดเอว แด่อกกำลังกายด้วยท่าออกกำลังกาย ๕ ท่าต่อไปนี้อย่างสม่ำเสมอ คุณหนุ่มๆสาว ๆ ก็จะสามารถมีเอวเล็กได้ตั้งใจแล้วละค่ะ

สำหรับท่านที่กำลังกังวลใจกับเอวหนา ๆ ย้วย ๆ ไม่กระชับและกำลังมองหาวิธีการลดเอวด้วยท่าออกกำลังกายแบบง่าย ๆ กันอยู่ รับรองว่าจะต้องถูกใจแน่นอนค่ะ เพราะวันนี้มีท่าออกกำลังกาย สำหรับลดเอวโดยเฉพาะมาฝาก ซึ่งท่าออกกำลังกายต่อไปนี้เป็นท่าที่ง่ายมากเลยคะ รับรองว่าใครก็ทำได้ และถ้าทำบ่อย ๆ จากที่เคยใส่เสื้อผ้าแล้วดูตันไม่มีสัดส่วน คุณจะกลายเป็นคนเซ็กซี่เอวเล็กจนหนุ่ม ๆ สาวๆต้องเหลียวมองอย่างแน่นอน

♡ ท่าที่ ๑



เริ่มจากท่าแรก นอนคว่ำหน้าลงกับพื้น ยกตัวขึ้นมาพร้อมกับใช้แขน ข้อศอก และปลายเท้าค้ำลำตัวเอาไว้ ขาชิดกันจากนั้นตีปลายเท้า ในลักษณะกระโดดเล็กน้อย พร้อมกับกางขาออกให้กว้างมากที่สุด และตีปลายเท้าอีกครั้งเพื่อยกขากลับมาให้ชิดกัน แบบเดิม ทำแบบนี้ต่อเนื่องประมาณ ๓๐ ครั้ง

♡ ท่าที่ ๒



กลับมาอยู่ในท่าเดิม โดยการนอนคว่ำหน้าลงกับพื้น ยกตัวขึ้นมาพร้อมกับใช้แขน และปลายเท้าค้ำลำตัวเอาไว้ ขาชิดกัน จากนั้นค่อย ๆ งอเข่ายกขึ้นมาทีละข้าง พร้อม ๆ กับเกร็งหน้าท้อง ทำข้างซ้ายและขวาสลับกันประมาณ ๓๐ ครั้ง

Fitness and Life

ท่าที่ ๓



นอนหงาย พร้อม ๆ กับย่อเข่าและยกปลายเท้าให้ลอยจากพื้น โดยให้เข่าตั้งฉากกับลำตัว มือทั้งสองข้างประสานไว้ที่ท้ายทอย จากนั้นให้ท่าทำซิทอัพ โดยที่ไม่ต้องยกตัวช่วงบนให้ลอยจากพื้นมากจนเกินไป สำหรับท่านี้นี้ให้ซิทอัพขึ้นลงประมาณ ๓๐ ครั้ง

ท่าที่ ๔



นอนหงาย ชันเข้าขึ้น กางแขนให้ขนานกับลำตัว จากนั้นค่อย ๆ ปิดตัวเฉียงไปทางขวา เพื่อให้มือขวาแตะข้อเท้าขวา จากนั้นทำสลับกัน ปิดตัวเฉียงไปทางซ้าย ให้มือซ้ายแตะกับข้อเท้าซ้าย ทำแบบนี้สลับกันประมาณ ๓๐ ครั้ง

ท่าที่ ๕



นอนหงาย มือทั้งสองข้างประสานไว้ที่ท้ายทอย ชันเข้าขึ้นทั้งสองข้าง จากนั้นให้ ทำท่าซิทอัพอีกครั้ง โดยในช่วงที่ยกตัวขึ้นให้บิดลำตัวเล็กน้อย พร้อม ๆ กับให้ข้อศอกขวา แตะเข่าซ้าย และข้อศอกซ้ายแตะเข่าขวา ทำแบบนี้สลับกันประมาณ ๓๐ ครั้ง

เห็นไหมคะว่าท่าออกกำลังกายลดเอวที่นำเอามาฝากในวันนี้ไม่ยากเลย และถ้าทำบ่อย ๆ เอวของคุณก็จะค่อย ๆ เล็กลง

แหล่งข้อมูล

<http://health.kapook.com/view131272.html>

ผู้จัดหาข้อมูล : ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย

