

สาธิตจุฬาฯ สาร



วารสารประจำปี ๒๕ ฉบับที่ ๒๐
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม
ประจำปีฉันทน์ทรีที่ ๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

คำไว้อาลัยแด่ ท่านผู้หญิงพูนทรัพย์ นพวงศ์ ณ อยุธยา ปฐมปฐนียาจารย์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้ก่อตั้งคณะครุศาสตร์ และโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



คำไว้อาลัยแด่ ท่านผู้หญิงพูนทรัพย์ นพวงศ์ ณ อยุธยา ปฐมปฐนียาจารย์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้ก่อตั้งคณะครุศาสตร์ และโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ในนามโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ขอแสดงความเสียใจและความอาลัยอย่างยิ่งต่อการถึงแก่อนิจกรรมของศาสตราจารย์ ท่านผู้หญิงพูนทรัพย์ นพวงศ์ ณ อยุธยา ปฐมปฐนียาจารย์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้ก่อตั้งคณะครุศาสตร์ และโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อวันที่ ๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๘ สิริอายุได้ ๑๐๕ ปี ๑๑ วัน ในการนี้ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ รับศพไว้ในพระบรมราชานุเคราะห์ ๓ วัน พระราชทานน้ำหลวงอาบศพ โกศแปดเหลี่ยม พร้อมฉัตรเบญจาตั้งประกอบเกียรติยศ ณ ศาลาบำเพ็ญกุศล วัดเบญจมบพิตรดุสิตวนาราม

ศาสตราจารย์ ท่านผู้หญิงพูนทรัพย์ นพวงศ์ ณ อยุธยา เกิดเมื่อวันที่ ๑๒ ตุลาคม ๒๔๕๓ เป็นธิดาของนายฮันส์ โกเยอร์ และนางเจียม โกเยอร์ นามสกุล โกเยอร์ นี้ ต่อมาได้เปลี่ยนเป็น ไกรยง นายห้างฮันส์ โกเยอร์ทำการค้าเครื่องประดับอัญมณีต่าง ๆ ได้มีโอกาสติดต่อกับพระบรมวงศานุวงศ์อยู่เป็นนิตย เมื่อท่านผู้หญิงอายุได้ ๓ ขวบ บิดามารดาจึงได้นำไปถวายตัวกับสมเด็จพระศรีพัชรินทราบรมราชินีนาถ และได้รับพระราชทานนามว่า “พูนทรัพย์” และทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้สมเด็จพระราชปิตุลาเจ้า เจ้าฟ้าวไลยอลงกรณ์ กรมหลวงเพชรบุรีราชสิรินธร ทรงชุบเลี้ยง ด.ญ.พูนทรัพย์ได้เติบโตและใช้ชีวิตอยู่ในวังพญาไท หรือโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้าในปัจจุบัน นานกว่า ๒๐ ปี

ในด้านการศึกษา ด.ญ.พูนทรัพย์ได้เข้าเรียนที่โรงเรียนราชินี จากนั้นเข้าศึกษาในคณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับปริญญาอักษรศาสตรบัณฑิต รุ่นแรก และประกาศนียบัตรประโยคครูมัธยม เนื่องจากเป็นผู้มีผลการเรียนดี จึงได้รับทุนบาเบอร์ ไปศึกษาด้านจิตวิทยาการศึกษา ณ มหาวิทยาลัยรัฐมิชิแกน สหรัฐอเมริกา ต่อมาได้รับประกาศนียบัตรชั้นสูงทางการบริหารการศึกษาระดับอุดมศึกษาจากมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย

ในระหว่างที่ท่านศึกษาอยู่ ณ ประเทศสหรัฐอเมริกา เป็นช่วงที่เกิดสงครามโลกครั้งที่สอง ท่านได้เข้าร่วมขบวนการเสรีไทย ช่วยเหลือในด้านการข่าว ใช้นามแฝงในการปฏิบัติการว่า "สุนทรี" เมื่อสงครามสิ้นสุด ท่านจึงได้เดินทางกลับมาเป็นอาจารย์ที่คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และได้สมรสกับหม่อมหลวงจिरาย นพวงศ์ อาจารย์ประจำคณะอักษรศาสตร์ และเป็นเพื่อนเรียนร่วมรุ่นในคณะ ซึ่งต่อมาศาสตราจารย์ หม่อมหลวงจिरาย ได้รับพระมหากรุณาโปรดเกล้าฯ แต่งตั้งให้เป็นองคมนตรี

เมื่อวันที่ ๑๐ กรกฎาคม ๒๕๐๐ แผนกฝึกหัดครูที่สังกัดอยู่กับคณะอักษรศาสตร์และครุศาสตร์ ในขณะนั้น ได้แยกออกมาตั้งเป็นคณะใหม่ ตามความในพระราชกฤษฎีกาจัดตั้งคณะครุศาสตร์ขึ้นในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๐๐ โดยศาสตราจารย์ ท่านผู้หญิงพูนทรัพย์ นพวงศ์ ณ อยุธยา เป็นคณบดีคนแรก และเป็นสตรีคนแรกในประเทศไทย ที่ได้ดำรงตำแหน่งคณบดี ท่านได้ดำรงตำแหน่งอยู่ ๑๔ ปีจนเกษียณอายุราชการ เมื่อการจัดตั้งคณะเสร็จสิ้นแล้ว เพื่อให้ผลิตคณะครุศาสตร์ได้มีสถานฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ท่านจึงได้ก่อตั้งโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยขึ้น เมื่อวันที่ ๒๐ มิถุนายน ๒๕๐๑

... ท่านได้เล่าในหนังสือ ๔๐ ปีสาธิตจุฬา ดังนี้ “... อายุของโรงเรียนนับว่ายาวนาน แต่ความคิด ความฝัน ความพยายามที่จะให้มีโรงเรียนสาธิตที่ทันสมัย... เป็นความคิดริเริ่มมาตั้งแต่ยังศึกษาอยู่ในต่างประเทศ และเป็นความพยายามตั้งแต่เข้ามาเป็นอาจารย์ในแผนกวิชาครุศาสตร์ และอักษรศาสตร์ จนได้มีโอกาสลงมือดำเนินงาน และได้บรรลุเป้าหมาย” ... “คณะครุศาสตร์ได้ใช้โรงเรียนสาธิตเป็นห้องปฏิบัติการ หรือ Laboratory เป็นที่คิดทดลองแนวคิดในการเรียนการสอนใหม่ ๆ เป็นที่ใช้ในการวิจัย เป็นที่ให้ผลิตไปสังเกตการสอน และไปฝึกสอน สำหรับสถาบันอื่นได้มาศึกษาคูตัวอย่าง และได้รับผลงานวิจัยของเราไปเป็นความรู้...” โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจึงเกิดขึ้นได้ด้วย ความมุ่งมั่นตั้งใจและวิสัยทัศน์อันกว้างไกลของศาสตราจารย์ ท่านผู้หญิงพูนทรัพย์ นพวงศ์ ณ อยุธยา ผู้เป็นดั่งมารดผู้ให้กำเนิดโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คำไว้อาลัยแด่ ท่านผู้หญิงพูนทรัพย์ นพวงศ์ ณ อยุธยา ปฐมปฐนียาจารย์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้ก่อตั้งคณะครุศาสตร์ และโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ศาสตราจารย์ ท่านผู้หญิงพูนทรัพย์ นพวงศ์ ณ อยุธยา ได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์มหาปรมาภรณ์ช้างเผือก มหาวชิรมงกุฏ และทุติยจุลจอมเกล้าวิเศษ นอกจากนี้ ท่านได้รับการยกย่องเป็นหนึ่งในผู้ทำคุณประโยชน์ต่อการศึกษาไทย และเป็นผู้สูงอายุดีเด่นแห่งชาติ อีกด้วย

คณาจารย์ บุคลากร และนักเรียน โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกคน ที่ปฏิบัติงานและศึกษาในโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกคน ตระหนักในคุณูปการอันยิ่งใหญ่ของศาสตราจารย์ ท่านผู้หญิงพูนทรัพย์ นพวงศ์ ณ อยุธยา ที่ท่านได้ก่อตั้งและพัฒนาโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ให้เป็นสถาบันการศึกษาที่สังคมยกย่องและเป็นที่ยอมรับในสังคม รวมทั้งเป็นสถานศึกษาที่เราทุกคนรักและภาคภูมิใจเสมอมา จึงกล่าวได้ว่า “หากไม่มีศาสตราจารย์ ท่านผู้หญิงพูนทรัพย์ นพวงศ์ ณ อยุธยา ก็คงไม่มีโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในวันนี้”

พวกเราทุกคนขอน้อมระลึกในพระคุณของศาสตราจารย์ ท่านผู้หญิงพูนทรัพย์ นพวงศ์ ณ อยุธยา ด้วยการรักษาชื่อเสียงและจะสร้างคุณงามความดีให้แก่โรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และจะตั้งใจสืบสานปณิธานการก่อตั้งโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยของท่านสืบไป



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยศักดิ์ ชั่งใจ)

ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม
และรองคณบดี คณะครุศาสตร์





กราบอำลา...สุดอาลัย

“แผ่นดินนี้มีทรัพย์นับไม่ถ้วน
ทั้งหมดล้วนสูญลับไม่กลับหลัง
เพราะเปลี่ยนแปลงเด่นดีไม่จีรัง
สิ้นสุดทั้งเงินทองของนอกกาย

แต่แผ่นดินนี้มีทรัพย์นับค่าเอก
เป็นทรัพย์เจกรัตนมณีไม่มีขาย
คือปัญญานำตนพ้นอบาย
ไม่กลับกลายเพราะประสิทธิ์ติดกับตน

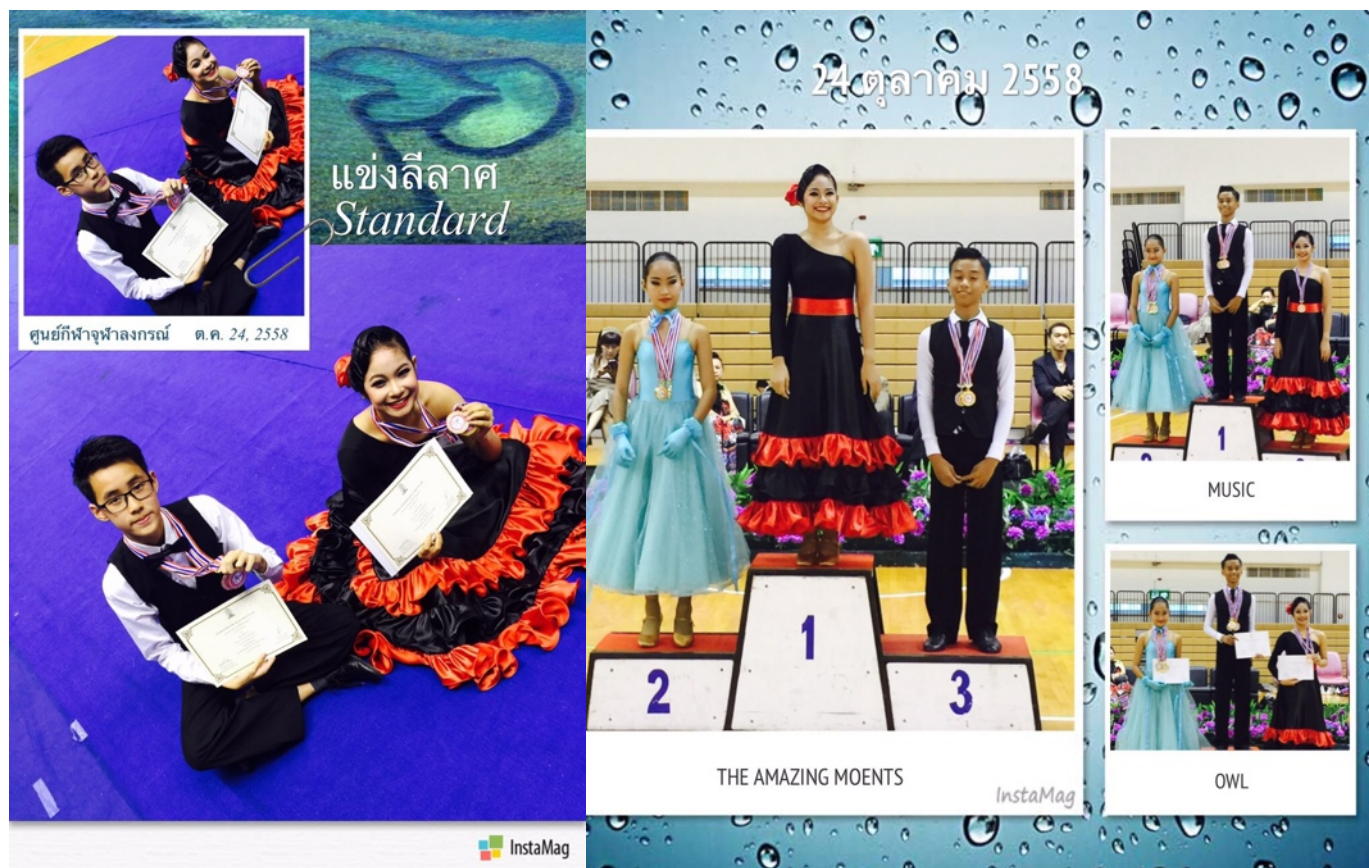
ทรัพย์นี้เกิดเพราะ “พูนทรัพย์” ประดับเลิศ
จึงก่อเกิดสาธิตจุฬา ฯ สง่าผล
เป็นขุนทรัพย์นับอนันต์อันสากล
สมบัติแห่งปวงชนประชาไทย

เหลือจะกล่าวคำใดอื่นกล้าฝันไกล
แสนวิโยคคร่ำครวญสุดหวนให้
ครุศาสตร์ขาดแล้วซึ่งร่มไทร
จะหาอื่นหมิ่นใดมาเทียบทัน

ส่งอำลาปฐมคณบดีที่สรรค์สร้าง
วางแนวทางแบบอย่างครูสู่สวรรค์
สู่แดนทิพย์วิมานทองผ่องอำพัน
อยู่บนนั้นเฝ้าดูศิษย์เป็นนิจเทอญ”

ประพันธ์โดย
อาจารย์เฉลิมลาภ ทองอาจ

ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา



กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ได้จัดส่งกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันลีลา “ลีลาเชื่อมสัมพันธ์ ปีการศึกษา ๒๕๕๘” จัดโดย ชมรมลีลา สโมสรนิสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อวันที่ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๘ ณ อาคารเฉลิมราชสุทาทิฟาสถาน (CU Sport Complex) ผลการแข่งขันมีดังต่อไปนี้

การแข่งขันประเภท Standard Beginner ได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๓ ได้แก่

๑. เด็กหญิงกนกนันท์ พึ่งทรัพย์ ม.๑/๓ ๒. เด็กชายภูธดา โพธิ์ตระการ ม.๓/๑

การแข่งขันรายการ Solo Dance โดยเด็กหญิงกนกนันท์ พึ่งทรัพย์ ม.๑/๓ ได้รับรางวัลดังนี้

- Solo Under 15 (1 dance) Standard ได้รับรางวัลเหรียญทอง
- Latin American C ได้รับรางวัลเหรียญทองแดง
- Solo Under 15 (2 dance) Standard W,T ได้รับรางวัลเหรียญทองแดง
- Latin American C,R ได้รับรางวัลเหรียญทองแดง

รายการอาหารประจำสัปดาห์

วันจันทร์ที่ ๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ ก๋วยจั๊บน้ำข้น เจาก๋วย

วันอังคารที่ ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ ต้มยำไก่ ผัดบล๊อคโครี ถั่วเขียวต้มน้ำตาล

วันพุธที่ ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ ข้าวผัดอเมริกัน ไก่ทอด ซุปฟักทอง เม็ดแมงลักน้ำแดง

วันพฤหัสบดีที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ หมูก้อน แกงจืดกวาดตู่ ก๋วยบวชชี

วันศุกร์ที่ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ กระต่ายทอด แกงจืดมะกอกโรนั้ วุ้นมะพร้าว น้ำแดง

ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์

กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ได้ส่งนักเรียนเข้าแข่งขันตอบปัญหาทางด้านสถิติ ประกันภัยและเทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อธุรกิจ ในกิจกรรมเนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ ๑๐๐ ปีชาตกาล ศาสตราจารย์กิตติคุณ บัณฑิต กันตะบุตร ผู้ก่อตั้งภาควิชาสถิติ คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในวันเสาร์ที่ ๓๑ ตุลาคม ๒๕๕๘ เวลา ๑๓.๓๐-๑๖.๐๐ น. ณ อาคารมหิตลาธิเบศร คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยมีผู้เข้าแข่งขันดังนี้

ทีมที่ ๑	๑. นายทินภัทร	รณรงค์	ม.๕/๓
	๒. นายภวัต	อมรพิทักษ์พันธ์	ม.๕/๓
	๓. นายณภัทร	เล่าแสงฟ้า	ม.๕/๑
ทีมที่ ๒	๑. นายธนิษ	กิริยะกากุล	ม.๕/๒
	๒. นางสาวกานต์สินี	เทวปฏิคม	ม.๕/๒
	๓. นางสาวมัทธมา	วงศ์สายสุวรรณ	ม.๕/๔

ผลการแข่งขันปรากฏว่าทีมที่ ๑ ได้รับรางวัลชนะเลิศอันดับที่ ๑ ได้รับทุนการศึกษา ๑๕,๐๐๐ บาท พร้อมโล่เกียรติยศ และวุฒิบัตร โดยมีอาจารย์กุลนิดา วรรณนันทน์ เป็นผู้ดูแลนักเรียนไปแข่งขัน

แสดงความยินดีเนื่องในวันคล้ายวันสถาปนาคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา



ผู้บริหารเป็นผู้แทนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในโอกาสวันคล้ายวันสถาปนาคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา ครบรอบ ๑๗ ปี เมื่อวันศุกร์ที่ ๓๐ ตุลาคม ๒๕๕๘

งานกิจกรรมโครงการสัมมนาเชิงปฏิบัติการโครงการศิลปวัฒนธรรมและการแสดง ปีการศึกษา ๒๕๕๘

เนื่องในวันศุกร์ที่ ๒๓ - วันอาทิตย์ที่ ๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๘ โครงการศิลปวัฒนธรรมและการแสดง ได้จัดการสัมมนาเชิงปฏิบัติการ ณ โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม และบ้านริมเขา จังหวัดชลบุรี ซึ่งมีกิจกรรมสำคัญ ดังนี้

วันศุกร์ที่ 23 ตุลาคม 2558 คณะอาจารย์และนักเรียนได้ร่วม ทำกิจกรรมสักการะพระบรมรูปสองรัชกาล และรำถวายมือ ด้วยการแสดงโขนรามเกียรติ์ ชุดยกกระบ และรำกระบี่กระบอง จากนั้นได้กลับเข้ามาในโรงเรียน เพื่อร่วมทำกิจกรรมฐานสานสัมพันธ์เพื่อนพ้องน้องพี่



วันเสาร์ที่ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๘ ออกเดินทางไปทำกิจกรรมเพื่อสังคมที่บ้านพักคนชราบางแค2 โดยจัดการแสดงเพื่อสร้างรอยยิ้มให้กับผู้สูงอายุ ได้แก่ การบรรเลงดนตรีไทย การแสดงระบำไตรรัตน์ ระบำโบราณคดี ชุดศรีวิชัย โขนรามเกียรติ์ ชุด ยกกระบ และ รำวงร่วมกับผู้สูงอายุ พร้อมทั้งมอบของที่ระลึกและเงินบริจาคให้กับบ้านพักคนชราบางแค ๒ และเดินทางไปยังริสอร์ท บ้านริมเขา จังหวัดชลบุรี เพื่อจัดกิจกรรมสัมมนาเชิงปฏิบัติการ และวันอาทิตย์ที่ ๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๘ ออกเดินทางไปตลาดน้ำสี่ภาค และเดินทางกลับโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม



ข่าวแจ้งจากหน่วยทะเบียนและประมวลผล

สรุปรายชื่อนักเรียนเปลี่ยนกลุ่มการเรียน ม.๔ และ ม.๕ ภาคเรียนที่ ๒ ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๓

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔

ชั้น ห้องเดิม	เลข ประจำตัว	ชื่อ-สกุล	เดิมกลุ่ม วิชาเรียน	เปลี่ยนเป็น กลุ่มวิชาเรียน	ชั้น (ห้องใหม่)	เนื่องจาก
ม.๔/๒	๕๕๑๔๕	น.ส.พิชชาพร ลิตอนันต์พงศ์	วิทย์-คณิต	อังกฤษ-คณิต	ม.๔/๓	คณะที่สนใจศึกษาต่อ ไม่จำเป็นต้อง ใช้วิชาวิทยาศาสตร์
ม.๔/๒	๕๕๐๓๒๓	นายฉัตรวรธรณ์ อรรถชัยวิทย์	วิทย์-คณิต	อังกฤษ-คณิต	ม.๔/๖	คณะที่สนใจศึกษาต่อ ไม่จำเป็นต้อง ใช้วิชาวิทยาศาสตร์
ม.๔/๓	๕๕๑๖๘	ด.ช.กัมภักดิ์ นิยมเสถียร	วิทย์-คณิต	อังกฤษ-คณิต	ม.๔/๖	คณะที่สนใจศึกษาต่อ ไม่จำเป็นต้อง ใช้วิชาวิทยาศาสตร์
ม.๔/๓	๕๕๑๐๓	น.ส.นภัสวรรณ ปู่จันทร์	วิทย์-คณิต	อังกฤษ-คณิต	ม.๔/๓	คณะที่สนใจศึกษาต่อ ไม่จำเป็นต้อง ใช้วิชาวิทยาศาสตร์
ม.๔/๓	๕๕๒๔๙	นายอริวัฒน์ ตั้งพลสินธนา	วิทย์-คณิต	อังกฤษ-คณิต	ม.๔/๖	คณะที่สนใจศึกษาต่อ ไม่จำเป็นต้อง ใช้วิชาวิทยาศาสตร์
ม.๔/๓	๕๕๑๓/๔	นายภูรี ปริยวัฒน์	วิทย์-คณิต	อังกฤษ-คณิต	ม.๔/๖	คณะที่สนใจศึกษาต่อ ไม่จำเป็นต้อง ใช้วิชาวิทยาศาสตร์
ม.๔/๓	๕๕๐๐๓	นายกฤตภาส พัฒนาการ	วิทย์-คณิต	อังกฤษ-คณิต	ม.๔/๖	คณะที่สนใจศึกษาต่อ ไม่จำเป็นต้อง ใช้วิชาวิทยาศาสตร์
ม.๔/๔	๕๕๒๑๒	นายวิไลษฐ์ จันทรภาพ	วิทย์-คณิต	อังกฤษ-คณิต	ม.๔/๖	คณะที่สนใจศึกษาต่อ ไม่จำเป็นต้อง ใช้วิชาวิทยาศาสตร์
ม.๔/๔	๕๕๑๐๑	น.ส.นพนันท์ เลิศโพบูลย์วงศ์	วิทย์-คณิต	อังกฤษ-คณิต	ม.๔/๓	คณะที่สนใจศึกษาต่อ ไม่จำเป็นต้อง ใช้วิชาวิทยาศาสตร์

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

ชั้น ห้องเดิม	เลข ประจำตัว	ชื่อ-สกุล	เดิมกลุ่ม วิชาเรียน	เปลี่ยนเป็น กลุ่มวิชาเรียน	ชั้น (ห้องใหม่)	เนื่องจาก
ม.๕/๓	๕๕๑๔๘	น.ส.รินรดา ตั้งกิจวานิชย์	วิทย์-คณิต	อังกฤษ-คณิต	ม.๕/๕	คณะที่สนใจศึกษาต่อ ไม่จำเป็นต้อง ใช้วิชาวิทยาศาสตร์
ม.๕/๓	๕๕๑๓๖	น.ส.มสฤณา ธนถาวรกิตติ์	วิทย์-คณิต	อังกฤษ-คณิต	ม.๕/๕	คณะที่สนใจศึกษาต่อ ไม่จำเป็นต้อง ใช้วิชาวิทยาศาสตร์
ม.๕/๓	๕๕๑๐๐	นายณณ ชมพูทอง	วิทย์-คณิต	อังกฤษ-คณิต	ม.๕/๖	คณะที่สนใจศึกษาต่อ ไม่จำเป็นต้องใช้ วิชาวิทยาศาสตร์ (BC)
ม.๕/๓	๕๕๑๕๓	นายสุชนันท์ สุทธิวงศ์	วิทย์-คณิต	อังกฤษ-คณิต	ม.๕/๕	คณะที่สนใจศึกษาต่อ ไม่จำเป็นต้อง ใช้วิชาวิทยาศาสตร์
ม.๕/๖	๕๕๐๙๓	นายณนทวรรัช อุบยโส	ศิลป์-จีน	ศิลป์-สังคม	ม.๕/๖	กลุ่มวิชาเรียนไม่ตรงกับคณะที่เลือก
ม.๕/๓	๕๕๑๒๔	นายปิยพัฒน์ ฉัตรแก้วสุวรรณ	ศิลป์-ญี่ปุ่น	ศิลป์-สังคม	ม.๕/๓	ติดตามเนื้อหาไม่ทันทำให้ ผลการเรียนลดลง

ข่าวแจ้งจากหน่วยทะเบียนและประมวลผล

โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

จำนวนนักเรียน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 สํารวจเมื่อวันที่ 26 ตุลาคม 2558

มัธยมศึกษาปีที่ 1

ชั้น	ห้อง 1	ห้อง 2	ห้อง 3	ห้อง 4	ห้อง 5	ห้อง 6	ห้อง 7	รวม
ชาย	17	19	16	20	18	21	19	130
หญิง	17	17	20	18	20	17	17	126
รวม	34	36	36	38	38	38	36	256

มัธยมศึกษาปีที่ 2

ชั้น	ห้อง 1	ห้อง 2	ห้อง 3	ห้อง 4	ห้อง 5	ห้อง 6	ห้อง 7	รวม
ชาย	18	18	20	18	18	18	17	127
หญิง	17	18	16	17	17	15	16	116
รวม	35	36	36	35	35	33	33	243

มัธยมศึกษาปีที่ 3

ชั้น	ห้อง 1	ห้อง 2	ห้อง 3	ห้อง 4	ห้อง 5	ห้อง 6	ห้อง 7	รวม
ชาย	16	18	15	17	15	15	16	112
หญิง	16	14	16	14	16	14	14	104
รวม	32	32	31	31	31	29	30	216

มัธยมศึกษาปีที่ 4

ชั้น	ห้อง 1	ห้อง 2	ห้อง 3	ห้อง 4	ห้อง 5	ห้อง 6	ห้อง 7	รวม
ชาย	19	17	14	18	11	23	11	113
หญิง	9	8	10	12	13	10	13	75
รวม	28	25	24	30	24	33	24	188

มัธยมศึกษาปีที่ 5

ชั้น	ห้อง 1	ห้อง 2	ห้อง 3	ห้อง 4	ห้อง 5	ห้อง 6	ห้อง 7	รวม
ชาย	14	14	13	12	11	14	11	89
หญิง	16	13	14	14	11	11	11	90
รวม	30	27	27	26	22	25	22	179

มัธยมศึกษาปีที่ 6

ชั้น	ห้อง 1	ห้อง 2	ห้อง 3	ห้อง 4	ห้อง 5	ห้อง 6	ห้อง 7	รวม
ชาย	19	13	14	17	5	8	8	84
หญิง	13	14	14	11	16	19	19	106
รวม	32	27	28	28	21	27	27	190

รวมจำนวนนักเรียนทั้งหมด

1,272

ออกกำลังกายง่ายๆ ได้ที่ออฟฟิศ

ถึงนั่งทำงานอยู่ที่ออฟฟิศ ก็ออกกำลังกายได้ เรามีท่าออกกำลังกายง่าย ๆ มาฝากค่ะ

1 ท่าพื้นฐาน



นั่งเขม่วท้อง ยึดหลังขึ้น

2 ท่าหายใจหลัง



ยึดหลังให้เต็มที่แล้ว
ก้มหน้าลงบนโต๊ะ

3 ท่ามองดูหน้าท้อง



พยายามก้มหลังให้ได้มากที่สุด
ในขณะที่ก้มหน้ามองท้อง

4 ท่าก้มศีรษะค่านับ



กอดอก กางขาออก
พร้อมก้มศีรษะลง

5 ท่ายืดหลัง



ยืดหลังช้าๆ หายใจเข้า
ลึกๆ ให้น้ำอกขยาย

6 ท่างอและยืดข้อเท้า



ยกขาทั้งสองข้างขึ้นเล็กน้อย
แล้วงอและยืดข้อเท้า

like me
facebook/Memblr.Thailand

ขอบคุณข้อมูลจากคณะแพทยศาสตร์ศิริราช

“แกว่งแขน” ทำทุกวัน ได้ทุกที่ และดีกว่าที่คิด

เพียงแกว่งแขนรวมให้ได้วันละ 30 นาที
จะช่วยลดการสะสมของไขมัน ลดโรคความดันโลหิตสูง
และยังช่วยลดความเครียด ลดอาการปวด
บ่า คอ ไหล่ จากการนั่งทำงานได้อีกด้วย



แยกเท้าให้ระยะห่าง
1 ช่วงไหล่



ออกแรงแกว่งแขนไปด้านหลัง
แล้วปล่อยให้เหวี่ยงกลับมา

ลดพุง ลดโรค

สสส



ลดพุง ลดโรค



<https://www.google.co.th/>

ข้อมูล โดยศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย