

สาธิตจุฬาฯ สาร



วารสารประจำปีครั้งที่ ๒๕ ฉบับที่ ๒๑
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม
ประจำวันจันทร์ที่ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนสร้างชื่อเสียง



กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ ได้ส่งนักเรียนสาธิตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม เข้าร่วมการแข่งขันโต้วาทีภาษาอังกฤษ โดยได้รับรางวัลชนะเลิศการแข่งขันโต้วาทีภาษาอังกฤษ ระดับมัธยมศึกษา เนื่องในงานวันรพีวิชาการ ๒๕๕๘ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ได้รับโล่และเกียรติบัตรจากรองศาสตราจารย์ณรงค์ ใจหาญ คณบดีคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ นักเรียนที่ได้รับรางวัลได้แก่

นายอภิวิชญ์ ปิติเมธา ม.๖/๔

นายสารัช อมรวิวัฒน์ ม.๖/๗

นายพร้อม พุทธิศรี ม.๕/๔

นายชยุตม์ โรจนสุนทร ม.๕/๑

ขอขอบคุณ



นักเรียนสาธิตจุฬาฯฝ่ายมัธยม ขอเข้าชมกิจกรรมของชมรมโต้วาทีภาษาอังกฤษ (Chulalongkorn University Debating Society) โดยมี นางสาวรวิพร แรงผลสัมฤทธิ์ นิสิตปี ๔ คณะเศรษฐศาสตร์ภาควิชาภาษาอังกฤษ (EBA) ประธานชมรมและกรรมการชมรมให้การต้อนรับและสาธิตการโต้วาทีภาษาอังกฤษให้ชม และได้ช่วยแนะนำเทคนิคและฝึกการโต้วาทีภาษาอังกฤษให้นักเรียนที่จะไปแข่งขันการโต้วาทีภาษาอังกฤษระดับมัธยมศึกษาอีกด้วย

กลุ่มสาระศิลปะ ได้ส่งนักเรียนเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการและแข่งขัน
ในโครงการจัดนิทรรศการและสื่อสารคดีเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว



ภาพตัวอย่าง จากภาพยนตร์สั้น
เรื่อง “หนึ่ง”

ผลิตภาพยนตร์สั้น เรื่อง “หนึ่ง”
ผ่านเข้ารอบ 88 ทีมสุดท้าย
จากทั้งหมด 200 ทีม และได้รับโล่เชิดชูเกียรติ
จากสำนักเลขาธิการนายกรัฐมนตรี
พร้อมเงินสนับสนุน 2,000 บาท
มีรายชื่อนักเรียน จำนวน 9 คน ดังนี้

นางสาวภาวน์ รัตนพต , นายวิภาส มณีเนตร
นายปรัชญ์ โยธาประเสริฐ , นายพบสุข บุญเสริม
นายต้นหน ต้นติเวชกุล, นางสาวภัสนันรี ภิรมย์โชติศิริ
นางสาวปัญญาศา จิระศุภโชค ,นางสาวอริษา สิงห์ทอง
และนายเอกดำริ สภาพธรรม

วันที่ 5 พฤศจิกายน 2558 ณ ตึกสันติไมตรี ทำเนียบรัฐบาล
โดยมีอาจารย์อติญา วงษ์วาท และอาจารย์อนุรุทธ เปรมนิรันดร
เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

กำหนดการกิจกรรมลอยกระทงสาธิตจุฬาฯ
ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๘
วันพุธที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๘
ณ สวนศึกษา และโรงอาหาร อาคารอเนกประสงค์

๑๒.๕๐ - ๑๔.๒๐ น.	ผู้แทนนักเรียนห้องละ ๕ คน ประดิษฐ์กระทงเพื่อประกวด
๑๓.๔๐ น.	ผู้แทนนักเรียนห้องละ ๒ คน แต่งกายชุดแสดงเอกลักษณ์ไทย -นักเรียนหญิง ห้องห้าทศวรรษ -นักเรียนชาย ห้องครุฑอนุปการ
๑๔.๒๐ น.	กิจกรรมชมรม CUD Music ผู้แทนนักเรียนประดิษฐ์กระทงของทุกห้องนำกระทงที่ประดิษฐ์แล้วมาวางบนโต๊ะที่จัดเตรียมไว้ตามห้องเรียนเพื่อให้คณะกรรมการฯ ตรวจสอบให้คะแนน คณะกรรมการฯ ตรวจสอบให้คะแนนกระทงตามระดับชั้น ครั้งที่ ๑ ผู้แทนนักเรียนแต่งกายชุดแสดงเอกลักษณ์ไทยพร้อมที่โต๊ะวางกระทงประจำห้องเรียนตนเอง
๑๔.๔๐ น.	งดการเรียนการสอนทุกระดับชั้น (คาบ ๘ - ๙)
๑๔.๔๐ น.	ผู้แทนนักเรียนแต่งกายชุดเอกลักษณ์ไทยตั้งแถวเรียงตามลำดับชั้น ม.๑/๑ - ม.๖/๙ ต่อท้ายขบวนกลองสะบัดชัย บริเวณหน้าเรือนรัชพร
๑๔.๕๐ น.	เคลื่อนขบวนผู้แทนห้องเรียนเชิญกระทงเข้าบริเวณสวนศึกษา เดินขึ้นเวทีและลงไปตั้งแถวตามระดับชั้น ณ บริเวณสนามเปตอง การแสดงโบราณคดีชุด ระเบิดสุโขทัย
๑๕.๑๐ น.	ผู้อำนวยการและรองคณบดีกล่าวเปิดงานบนเวทีสวนศึกษาและลอยกระทงเป็นปฐมฤกษ์ ผู้แทนห้องเรียนเชิญกระทงไปลอยในสระที่ละระดับชั้น -ระดับม.ต้น ลอยสระน้ำฝั่งโรงอาหาร -ระดับม.ปลาย ลอยสระน้ำฝั่งอาคารบริหาร คณะกรรมการฯ ตรวจสอบให้คะแนนครั้งที่ ๒ (ประสิทธิภาพในการลอยน้ำ)
๑๕.๕๐ น.	การแสดงกระบี่กระบอง ดนตรีบรรเลงต่อ (วงCUD MUSIC)
๑๖.๑๐ น.	ประกาศผลการประกวดกระทงและมอบรางวัล
๑๖.๒๐ น.	ปิดงาน

***** ขอเชิญชวนคณาจารย์และบุคลากรทุกท่านร่วมงานและแต่งกายแบบไทย*****



ข่าวแจ้งจากหน่วยวิจัยและบริการวิชาการ

โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ได้เข้าร่วมกิจกรรมใส่บาตรหนังสือครั้งที่ ๙ : ๘๔ พรรษา ฟ่ำห่มดิน เพื่อเฉลิมพระเกียรติและถวายเป็นพระราชกุศล เนื่องในโอกาส ๘๔ พรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙ จัดโดยศูนย์หนังสือจุฬาฯ วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก และสำนักงานจัดการทรัพย์สินจุฬาฯ

โดยมีคณาจารย์ เจ้าหน้าที่และนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม เมื่อวันอังคารที่ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ เวลา ๐๙.๐๐-๑๙.๐๐ น. ณ ลานหน้าอาคารจามจุรีสแควร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กิจกรรมประกอบด้วย การปาฐกถาธรรม “๘๔ พรรษา ฟ่ำห่มดิน” โดยพระราชญาณกวี ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก พิธีสวดมนต์ “โพชฌังคปริตร” ถวายพระพร ถวายสังฆทานหนังสือพระภิกษุสงฆ์ ๙ รูป ใส่บาตรหนังสือและคู่มือพระภิกษุสงฆ์และสามเณร ๙๙ รูป



รายการอาหารประจำสัปดาห์

วันจันทร์ที่ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๘	สปาเก็ตตี้ซอสขาว แอปเปิ้ล
วันอังคารที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๘	ลาบหมู แกงจืดกะหล่ำปลี เฉาก๊วยน้ำเชื่อม
วันพุธที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๘	ฮ้อยจ้อ ต้มซุ๊ปไก่ ถั่วแดงเม็ดบัวนมสด
วันพฤหัสบดีที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๘	ผัดโป๊ยกั๊กเห็ด แกงจืดฟักเห็ดหอม ผรั่ง
วันศุกร์ที่ ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๘	หมูทอด ซุปกวางตุ้ง วุ้นขนุนน้ำเชื่อม

Fitness and Life



เวชศาสตร์ผู้สูงอายุ (Geriatric Medicine)

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล



การบริหารกล้ามเนื้อในโรคปวดหลัง

รศ. พญ.วิไล คุปต์นิริติชัยกุล

อาการปวดหลังมีสาเหตุหลายประการ ได้แก่ หมอนรองกระดูกสันหลังเคลื่อน กระดูกหลังเสื่อม โพรงภายใน กระดูกแตก เป็นต้น นอกจากตัวกระดูกเองแล้ว กล้ามเนื้อก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งของอาการปวดหลังได้ และพบเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งอาจเป็นจากกล้ามเนื้อตึง กล้ามเนื้อยึด ความทนทานในการใช้งานต่ำ หรือบางรายมีกล้ามเนื้ออ่อนแรงร่วมด้วย ซึ่งไม่ว่าจะเป็นจากสาเหตุใดก็ตามจะส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตประจำวันทั้งสิ้น การบริหารกล้ามเนื้อหลังอย่างถูกวิธีจึงเป็นส่วนประกอบสำคัญในการดูแลรักษาผู้ป่วยประเภทนี้

การบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง

ท่าที่ ๑ : นอนหงาย ชันเข่าสองข้าง เอามือสอดใต้บริเวณเอว แล้วเกร็งหน้าท้อง ยกกันลอยจากพื้นเล็กน้อย จะรู้สึกว้าหลังมากบริเวณมือที่อยู่ใต้บริเวณเอว

ท่าที่ ๒ : นอนหงาย ชันเข่าสองข้าง มือสองข้างวางข้างลำตัว แล้วเอื้อมมือขวาพยายามไปแตะหัวเข่าซ้าย ให้ไหล่ขวาพ้นพื้นเล็กน้อย กลับสลับท่าเดิม แล้วทำด้านตรงข้ามในทำนองเดียวกัน

ท่าที่ ๓ : นอนหงาย ชันเข่าสองข้าง มือประสานกันบริเวณท้ายทอย ยกข้อศอกขวาเฉียงขึ้นไปทางเข่าซ้าย ให้ไหล่พ้นพื้น กลับสลับท่าเดิม และทำด้านตรงข้ามในทำนองเดียวกัน

การบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังและสะโพก

ท่าที่ ๑ : นอนหงาย ชันเข่าสองข้าง มือสองข้างวางข้างลำตัว ยกกันลอยพ้นพื้น เกร็งค้าง นับ ๑-๑๐ กลับสู่ท่าเดิม และทำซ้ำ

ท่าที่ ๒ : นอนคว่ำ เหยียดแขนสองข้างแนบหู เริ่มบริหารโดยยกแขนและขาด้านตรงข้ามลอยพ้นพื้นเล็กน้อย เกร็งค้างเช่นกัน กลับสู่ท่าเดิม แล้วทำสลับข้างในทำนองเดียวกัน

ท่าที่ ๓ : คุกเข่าสรีดในท่าแมว ยกขาซ้ายขึ้นขนานลำตัว เกร็งค้างไว้ นับ ๑-๑๐ จึงเอียงลง แล้วสลับข้างโดยยกขาขวาสลับลำตัว ในทำนองเดียวกัน ทำซ้ำสลับไปมา

การบริหารเพื่อเหยียดยืดกล้ามเนื้อหลัง สะโพก และขา

ท่าที่ ๑ : นอนหงาย มือซ้อนใต้เข่าดึงขามาชิดหน้าอกที่ละข้าง ค้างไว้สักครู่ กลับสู่ท่าเดิม แล้วทำซ้ำในด้านตรงข้าม

ท่าที่ ๒ : นอนหงาย มือสองข้างซ้อนใต้เข่าดึงมาชิดหน้าอก และผงกศีรษะเข้าไปหา ลำตัวจะงอเข้าหากัน

ท่าที่ ๓ : นอนหงาย ชันเข่าสองข้าง ไขว้ขาซ้ายทับขาขวา ใช้มือขวาดึงเข่าซ้ายให้ราบลงทางด้านขวามือ ทำซ้ำด้านตรงข้ามในทำนองเดียวกัน

ท่าที่ ๔ : นั่งเหยียดขาสองข้างในแนวราบ เอื้อมมือไปแตะปลายเท้าเท่าที่ทำได้ โดยไม่งอเข่า ทำนี้จะช่วยยืดเหยียดกล้ามเนื้อท้องและขา

การบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง และหลังทุกท่าที่กล่าวมานี้ มีข้อควรสังเกตหลายประการ ดังนี้

- บริหารขณะท้องว่างเท่านั้น ไม่บริหารหลังมื้ออาหาร
- ขณะบริหารในทุกท่า ห้ามกลั้นหายใจ จะทำให้ความดันเลือดขึ้นสูงได้
- การบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ควรเกร็งกล้ามเนื้อนั้นๆ ค้างไว้สักครู่ อาจนับ ๑-๕ จึงเอียงคิดเป็น ๑ ครั้ง แล้วจึงทำซ้ำ
- การเพิ่มความทนทานในการใช้งานของกล้ามเนื้อนั้น ทำได้โดยเพิ่มจำนวนครั้งในการบริหารให้มากขึ้น เช่น ๒๐-๓๐ ครั้ง ต่อรอบ ๒-๓ รอบต่อวัน เป็นต้น
- ส่วนท่าบริหารเพื่อเหยียดกล้ามเนื้อ ควรนับนานขึ้น ๑-๑๐ หรือ ๑-๒๐ (ต้องการเหยียดกล้ามเนื้อจึงนับนานขึ้น) คิดเป็น ๑ ครั้ง แล้วจึงทำซ้ำเช่นกัน

กล่าวโดยสรุปท่าบริหารเพื่อเพิ่มกำลังความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้องนั้นมีมากมายหลายท่า เปรียบเสมือนเลื่อยโซ่ยนต์ ย่อมใส่ได้ไม่พอดิฉัน การออกแบบท่าบริหารให้ตรงกับปัญหาปวดหลังจึงเสมือนการตัดเลื่อยเฉพาะตัว อย่างไรก็ตามถ้าคุณบริหารท่าใดแล้วมีอาการปวด ต้องหยุดบริหารและปรึกษาแพทย์ของคุณ เนื่องจากการปวดหลังเป็นเพียงอาการ ซึ่งมีสาเหตุมากมาย แพทย์จะให้การวินิจฉัยโรคได้ตรงที่สุด

ผู้จัดทำข้อมูล : ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย