

สาธิตอุษาฯ สาร



วารสารประจำสัปดาห์ ปีที่ ๒๕ ฉบับที่ ๒๒
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม
ประจำวันจันทร์ที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๘



"องค์ภูมิพลพระหริขวัณ สุเชชมมิเสียมสุญ"

(วสันตดิถีกัณฑ์ ๑๔)

ดลเดื่อนมหาศุภดิถี	สิริศรีสุปริดา
ปลื้มเปรมกมลนรประชา	ปิติลัน ณ ลานใจ
เวียนวันเฉลิมอครราช	อภิปราชญ์ประเทศไทย
จำเริญพระชนม์มวฒนชัย	ชยคู่สวรรค์แสน
เชิญองค์อมรสุคติเทพ	สุขเสพสวัสดิ์แดน
ดาวเทววงศ์อมตแคว้น	คณะพรหมพิสุทธิสรรพ
อวยพรกถาพิพิศพร	ธ บวรบพิตรพรรค์
องค์ภูมิพลพระหริขวัณ	สุเชชมมิเสียมสุญ
สำราญสถิตกมลศานติ์	จิรกาลทวีคุณ
จำเริญพระชนม์มพิริยะพูน	พลภาพนิรันดร์เทอญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า คณะจารย์ บุคลากร และนักเรียน
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม
(ประพันธ์โดย อาจารย์นพพร สุรนาคะพันธุ์)

กำหนดการ

พิธีถวายราชสักการะและถวายพระพรชัยมงคลพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๘๘ พรรษา

๕ ธันวาคม ๒๕๕๘ และวันพ่อแห่งชาติ

วันศุกร์ที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๘ เวลา ๐๗.๒๐ – ๐๙.๒๐ น.

ณ โรงอาหาร อาคารอเนกประสงค์ โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

- ๐๗.๔๐ น. - นักเรียนเข้าแถวหน้าห้องเรียน และเดินมาเข้าแถวเคารพธงชาติ ณ โรงอาหาร อาคารอเนกประสงค์
- ๐๗.๕๐ น. - คณาจารย์ บุคลากร สมาคมผู้ปกครองและครูโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
สมาคมนักเรียนเก่าสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และนักเรียนร่วมพิธี ณ โรงอาหาร
อาคารอเนกประสงค์
- ๐๗.๕๕ น. - ผู้อำนวยการและรองคณบดี ถวายเครื่องราชสักการะ และกล่าวคำถวายพระพรชัยมงคล
- ๐๘.๐๐ น. - อ่านบทอาศิรวาทราชสดุดี
- การแสดงดนตรีไทยและรำถวายพระพร
- วงโยธวาทิตบรรเลงเพลงสดุดีมหาราชาและเพลงสรรเสริญพระบารมี
- ๐๘.๑๕ – ๐๙.๒๐ น. - การกล่าวปาฐกถาพิเศษ
เรื่อง “พระเจ้าอยู่หัว ผู้ทรงงานหนักเพื่อปวงชนชาวไทย”
โดย รองศาสตราจารย์ ดร. กรรณิการ์ สัจกุล และ อาจารย์ ดร.อุบลวรรณ หงษ์วิทยากร
- ๐๙.๒๐ น. - เสร็จพิธี

การแต่งกาย ขอความกรุณาอาจารย์และบุคลากร ทุกคนสวมเสื้อสีเหลืองเข้าร่วมพิธี

ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา



ขอแสดงความยินดีกับ เด็กหญิงนพพรช พิษณุวงศ์ ม.๓/๓

ได้รับรางวัลอันดับที่ ๓ จากการแข่งขันว่ายน้ำรายการ Asian Age Group

ประเภทกบ ๒๐๐ เมตร และประเภทผลัดผสม ๔x๑๐๐ เมตร

ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ

ผลการแข่งขันมหกรรมญี่ปุ่น มหาวิทยาลัยรังสิต ครั้งที่ ๘

เมื่อวันศุกร์ที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ เวลา ๘.๓๐ – ๑๗.๐๐ น. ที่ผ่านมา กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศได้ส่งนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ – ๖ กลุ่มการเรียนรู้ศิลปภาษาอังกฤษ – ภาษาญี่ปุ่น เข้าร่วมงานมหกรรมญี่ปุ่น ครั้งที่ ๘ ณ มหาวิทยาลัยรังสิต เข้าร่วมการแข่งขันรายการต่างๆ ได้ผลการแข่งขันดังนี้

๑. การแข่งขันตอบปัญหาภาษาและความรู้เกี่ยวกับประเทศญี่ปุ่น ได้รับรางวัลอันดับที่ ๒ ได้รับโล่พร้อมเกียรติบัตร ทีม ๓ คน ได้แก่

๑) นางสาวพรชิวา	นุชพุ่ม	ม.๕/๕
๒) นายณฤพ	บุญนาถ	ม.๕/๖
๓) นางสาวณัฐชยา	ยิ้มถนอม	ม.๕/๗



๒. การประกวดสุนทรพจน์ภาษาญี่ปุ่น ผ่านเข้ารอบ ๑๐ คนสุดท้าย ได้แก่

๑) นายวิริวิชญ์ วีรวัรงค์ ม.๕/๕

๓. การแข่งขันขับร้องเพลงภาษาญี่ปุ่น

ได้รับรางวัลอันดับที่ ๒ ได้รับโล่ พร้อมเกียรติบัตร ทีม ๖ คน ได้แก่

๑) นายณกตล	ปัทมโร	ม.๕/๖
๒) นายต้นหน	ต้นติเวชกุล	ม.๕/๖
๓) นายพบสุข	บุญเสสรฐ	ม.๕/๖
๔) นายปิยพัฒน์	ฉัตรแก้วสุวรรณ	ม.๕/๗
๕) นายดนุเดช	ธีระโรจนารัตน์	ม.๕/๕
๖) นายอินทัช	แซ่ฉั่ว	ม.๕/๖



๔. การแข่งขันทักษะการฟังภาษาญี่ปุ่น ได้รับรางวัลชมเชย พร้อมเกียรติบัตร ทีม ๒ คน ได้แก่

๑) นายอัศวิน	อินเจริญศักดิ์	ม.๖/๕
๒) นายปุณณวิช	แสงมุกดา	ม.๖/๗



รายการอาหารประจำสัปดาห์

วันจันทร์ที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

แฮมสลด แกงจืดผักกาดขาว ลอดช่องน้ำกะทิ

วันอังคารที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๘

หมูทอด ส้มตำ ทับทิมขนุนน้ำเชื่อม

วันพุธที่ ๒ ธันวาคม ๒๕๕๘

ไข่พะโล้ น้ำพริกตาแดง ทับทิมกรอบ

วันพฤหัสบดีที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๕๘

ก๋วยเตี๋ยวเนื้อสับ ฟักทองแกงบวด

วันศุกร์ที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๕๘

ยำไข่ดาว แกงจืดผักกาดขาว แก้วมังกร

8 ขั้นตอน แกว่งแขนลดพุง อย่างถูกวิธี

Info & photo : ๘๘๘, www.naewna.com

By Riya www.eduzones.com



1. ยืนตรงตัว เข้าไม่อ แยกเท้าทั้งสองข้างออกจากกัน โดยมีระยะห่างประมาณความกว้างหัวไหล่

2. ปลดปล่อยมือทั้งสองข้างลงตามธรรมชาติ อย่าเกร็ง ให้นิ้วมือชิดกัน หันอุ้งมือไปข้างหลัง

3. หดท้องน้อยเข้า เอวตั้งตรง เหยียดหลัง ผ่อนคลาย กระดูกลำคอ ศีรษะ และปาก ผ่อนคลายตามธรรมชาติ

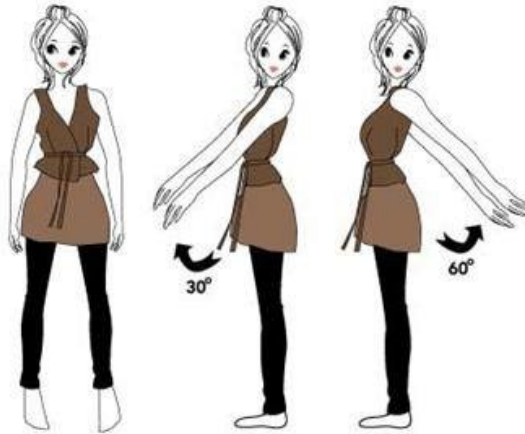
4. จิกปลายนิ้วเท้ายึดเกาะพื้น สันเท้าออกแรง เหยียดปลงบนพื้นให้แน่น ให้แรงจนกล้ามเนื้อโคนเท้า โคนขา และท้องตึงๆ

5. งอข้อมือทำตัวขึ้น เล็กน้อย ระหว่างบริหารต้องหดก้น หรือขมิบ ทวารหนัก คล้ายตกสูง ให้หดเข้าไปในลำไส้

8. ทำอย่างนี้ครั้งละ 10 นาที และใน 1 วัน ควรทำรวมกันให้ได้อย่างน้อย 30 นาที โดยทำสัปดาห์ละ 5 ครั้ง เป็นเวลาเดือนครึ่ง

7. แกว่งแขนไปข้างหน้าเบาหน่อย ทำมุม 30 องศากับลำตัว หายใจเข้า แล้วแกว่งไปข้างหลังแรงหน่อย ทำมุม 60 องศา

6. ตามองตรงไปจุดใดจุดหนึ่ง สลัดความคิดฟุ้งซ่าน กังวลออกให้หมด สมาธิอยู่ที่เท้า



เคล็ดลับการแกว่งแขนอย่างถูกวิธี

หากเราจะมายืนแกว่งแขนขึ้นลงไปมาธรรมดา ๆ ก็คงไม่ถูกต้อง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด มาดูวิธีแกว่งแขนลดพุงที่ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) แนะนำไว้กันเลย ลองทำตามขั้นตอนดังนี้

๑. ยืนตรงตัว เข้าไม่อ แยกเท้าทั้งสองข้างออกจากกัน โดยมีระยะห่างประมาณความกว้างหัวไหล่
๒. ปลดปล่อยมือทั้งสองข้างลงตามธรรมชาติ อย่าเกร็ง ให้นิ้วมือชิดกัน หันอุ้งมือไปข้างหลัง
๓. หดท้องน้อยเข้า เอวตั้งตรง เหยียดหลัง ผ่อนคลาย กระดูกลำคอ ศีรษะ และปาก ผ่อนคลายตามธรรมชาติ
๔. จิกปลายนิ้วเท้ายึดเกาะพื้น สันเท้าออกแรงเหยียดปลงบนพื้นให้แน่น ให้แรงจนกล้ามเนื้อโคนเท้า โคนขา และท้องตึง ๆ เป็นใช้ได้

๕. ควรงอข้อมือทำตัวขึ้นเล็กน้อย ระหว่างบริหารต้องหดก้น หรือขมิบทวารหนัก คล้ายยกสูงให้หดเข้าไปในลำไส้

๖. ตามองตรงไปจุดใดจุดหนึ่ง สลัดความคิดฟุ้งซ่าน กังวลออกให้หมด ทำสมาธิให้รู้สึกอยู่ที่เท้า

๗. แกว่งแขนไปข้างหน้าเบาหน่อย ทำมุม ๓๐ องศากับลำตัว หายใจเข้า แล้วแกว่งไปข้างหลังแรงหน่อย ทำมุม ๖๐ องศากับลำตัว จะทำให้เกิดแรงเหวี่ยง หายใจออกขณะแกว่งไปข้างหลัง นับเป็น 1 ครั้ง โดยปล่อยน้ำหนักมือให้เหมือนลูกตุ้ม และต้องสับมือทุกครั้ง เพื่อให้เลือดหมุนเวียนไปถึงปลายนิ้ว

๘. ควรทำต่อเนื่องกันอย่างน้อยครั้งละ ๑๐ นาที และใน ๑ วัน ควรทำรวมกันให้ได้อย่างน้อย ๓๐ นาที ทำเช่นนี้สัปดาห์ละ ๕ ครั้ง หากทำติดต่อกันอย่างน้อย ๑ เดือนครึ่งก็น่าจะเห็นผลลัพธ์ตามต้องการแล้ว

อย่างไรก็ตาม ในช่วงที่เริ่มทำแรก ๆ อย่าหักโหมนัก อาจจะทำแกว่งแขนสัก ๒๐๐-๓๐๐ ครั้งก่อน วันต่อมาก็ค่อย ๆ เพิ่มจำนวนครั้ง หรือเวลาให้นานขึ้น และอาจแบ่งทำเป็นช่วง ๆ เข้า กลางวัน เย็น ก็ได้ โดยควรแกว่งครั้งละอย่างน้อย ๑๐ นาที และควรทำต่อเนื่อง อย่าทำบ้าง หยุดบ้าง จะได้ผลเท่าที่ควร

นอกจากนี้ ระหว่างที่แกว่งแขนควรทำจิตใจเป็นสมาธิ อย่าฟุ้งซ่าน ไม่เช่นนั้นเลือดลมจะหมุนเวียนสับสน ทำให้การปฏิบัติไม่สัมฤทธิ์ผลเท่าที่ควร และเมื่อกายบริหารแกว่งแขนเสร็จสิ้นแล้ว ควรเดินพักตามสบาย เพื่อผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ

เรียบเรียงข้อมูลโดยกระปุกดอทคอม <http://health.kapook.com/view61732.html>

ผู้จัดทำข้อมูล : ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย