

สาธิตอุฬาร สาร



วารสารประจำสัปดาห์ ปีที่ ๒๕ ฉบับที่ ๒๓
โรงเรียนสาธิตอุฬารสงครามมหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม
ประจำวันอังคารที่ ๘ ธันวาคม ๒๕๕๘

ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนสร้างชื่อเสียง



ผลการแข่งขันเพชรยอดมงกุฏ ภาษาญี่ปุ่น ครั้งที่ ๑๐ ปีการศึกษา ๒๕๕๘

ในวันเสาร์ที่ ๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๗.๐๐ น. ได้ส่งนักเรียนที่มีความสามารถด้านภาษาญี่ปุ่น เข้าร่วมการแข่งขันภาษาญี่ปุ่นเพชรยอดมงกุฏ ระดับชั้นพื้นฐาน ครั้งที่ ๙ ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ (ศาลายา) ควบคุมโดย อาจารย์ทาเคชิ คะชิม่า ได้ผลการแข่งขันดังนี้

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (จากผู้เข้าแข่งขันทั้งหมด ๑๙๔ คน)

๑.ด.ช.จักกาย	จันทาภากุล	ม. ๒/๓	ได้อันดับที่ ๑๐ รางวัลชมเชยเพชรยอดมงกุฏ ได้รับทุนการศึกษา ๒, ๐๐๐ บาท พร้อมเกียรติบัตร
๒.ด.ช.อาศิริ	ช่อมพฤษ	ม. ๒/๑	ได้อันดับที่ ๑๗ รางวัลชมเชย ได้รับทุนการศึกษา ๑, ๐๐๐ บาท พร้อมเกียรติบัตร
๓.ด.ญ.ชญานิศ	เขมะเพชร	ม. ๒/๕	ได้อันดับที่ ๓๑ รางวัลชมเชย ได้รับทุนการศึกษา ๑, ๐๐๐ บาท พร้อมเกียรติบัตร

ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (จากผู้เข้าแข่งขันทั้งหมด ๑,๒๖๒ คน)

๑.	นายปณณวิช	แสงมุกดา	ม. ๖/๓	ได้อันดับที่ ๘ รางวัลชมเชยเพชรยอดมงกุฏ ได้รับทุนการศึกษา ๒, ๐๐๐ บาท พร้อมเกียรติบัตร
๒.	นายเจษณ	จันทาภากุล	ม. ๔/๔	ได้อันดับที่ ๑๐ รางวัลชมเชยเพชรยอดมงกุฏ ได้รับทุนการศึกษา ๒, ๐๐๐ บาท พร้อมเกียรติบัตร

๓.	นายอานันท์	เมธเศรษฐ	ม. ๕/๓	ได้อันดับที่ ๔๑	รางวัลชมเชย ได้รับเกียรติบัตร
๓.	น.ส.ฐิตาพร	มงคลศรี	ม. ๖/๕	ได้รับทุนการศึกษา ๑, ๐๐๐ บาท พร้อมเกียรติบัตร	
๔.	น.ส.นรมณ	ดลมหัทธนะกิตติ	ม. ๖/๖	ได้อันดับที่ ๕๑	รางวัลผ่านเกณฑ์ ได้รับเกียรติบัตร
๕.	ด.ญ.ณัฐชยา	ยิ้มถนอม	ม. ๕/๓	ได้อันดับที่ ๕๑	รางวัลผ่านเกณฑ์ ได้รับเกียรติบัตร
๖.	ด.ญ.พรชิวา	นุชพุ่ม	ม. ๕/๕	ได้อันดับที่ ๖๖	รางวัลผ่านเกณฑ์ ได้รับเกียรติบัตร
๗.	น.ส.ธมนวรรณ	รัตนพงศ์อำไพ	ม. ๖/๕	ได้อันดับที่ ๓๖	รางวัลผ่านเกณฑ์ ได้รับเกียรติบัตร
๘.	นายอัศวิน	อินเจริญศักดิ์	ม. ๖/๕	ได้อันดับที่ ๑๑๙	
๙.	น.ส.ญานิกา	พัฒน์ไพศาลสิน	ม. ๕/๕	ได้อันดับที่ ๑๕๓	
๑๐.	น.ส.พอพริมา	อรัญญกานนท์	ม. ๖/๓	ได้อันดับที่ ๒๐๙	
๑๑.	นายปวร	ตุลวรรณนะ	ม. ๕/๖	ได้อันดับที่ ๒๕๔	
๑๒.	น.ส.ธนัชชา	โอภาณรัักษ์	ม. ๖/๓	ได้อันดับที่ ๒๕๕	
๑๓.	นายณกตล	ปัญฑโร	ม. ๕/๖	ได้อันดับที่ ๒๘๐	
๑๔.	นายวิรัชชัย	วีรวิรวงศ์	ม. ๕/๕	ได้อันดับที่ ๒๘๑	
๑๕.	นายต้นหน	ตันติเวชกุล	ม. ๕/๖	ได้อันดับที่ ๒๙๕	
๑๖.	น.ส.อิศวรา	ชาญศิลป์ปะกุล	ม. ๕/๕	ได้อันดับที่ ๔๓๖	
๑๗.	นายณนฤท	บุณนาค	ม. ๕/๖	ได้อันดับที่ ๔๕๓	
๑๘.	น.ส.สุรัชนา	วงศ์เกียรติรัตน์	ม. ๖/๓	ได้อันดับที่ ๕๕๒	
๑๙.	น.ส.อุบลรัตน์	คำโสภา	ม. ๖/๕	ได้อันดับที่ ๓/๑๓	
๒๐.	น.ส.ปัญญธิศา	จิระศุโขโชค	ม. ๕/๓	ได้อันดับที่ ๓/๒๖	
				ได้อันดับที่ ๘๙๑	

ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ



ด้วยนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ได้รับเชิญจากสถานทูตอินโดนีเซียให้เข้าร่วมกิจกรรมประกวดวาดภาพพระบายสี คือ เด็กหญิงเวอร์จิเนีย มนัสปิยะ ม.๑/๖ โดยได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๑ เมื่อวันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๔ โดยมีอาจารย์ผู้ดูแลนักเรียน คือ อาจารย์อรทัย ชวนนิยมตระกูล อาจารย์ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะเข้าร่วมกิจกรรมงานเลี้ยงครบรอบ ๖๕ ปี ความสัมพันธ์ระหว่างประเทศอินโดนีเซียและประเทศไทย เมื่อวันที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔ ณ กระทรวงการต่างประเทศ ซึ่งการร่วมกิจกรรมงานเลี้ยงผ่านไปเป็นที่เรียบร้อย

ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์

๑. กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์เปิดรับสมัครนักเรียนที่สนใจสอบคัดเลือกเพื่อเป็นตัวแทนประเทศไทยไปแข่งขันโอลิมปิกระหว่างประเทศ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ครั้งที่ ๑๓ (IJSO) ทั้งนี้ นักเรียนต้องศึกษาในชั้น ม.๑-๓ และมีอายุไม่เกิน ๑๕ ปี ณ วันที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๙ โดยเปิดรับสมัครระหว่างวันที่ ๒๓ พฤศจิกายน ถึงวันศุกร์ที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๕๙ นักเรียนที่สนใจสามารถรับใบสมัครหรือสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ อาจารย์วรรณา นาคศรีอาภรณ์

๒. กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์เปิดรับสมัครนักเรียนที่สนใจสอบคัดเลือกเพื่อเป็นตัวแทนประเทศไทยไปแข่งขันวิทยาศาสตร์โลกและอวกาศโอลิมปิกระหว่างประเทศ ครั้งที่ ๑๐ (IESO) ทั้งนี้ นักเรียนต้องศึกษาในชั้น ม.๓-๕ และมีอายุไม่ต่ำกว่า ๑๔ ปี โดยเปิดรับสมัครระหว่างวันที่ ๒๓ พฤศจิกายน ถึงวันศุกร์ที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๕๙ นักเรียนที่สนใจสามารถรับใบสมัครหรือสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ อาจารย์วรรณา นาคศรีอาภรณ์

ข่าวแจ้งจากหน่วยห้องสมุด

แนะนำ คลังหนังสือเสริมความรู้ ๑๔,๔๐๘ เล่ม จากมูลนิธิโครงการตำราสังคมศาสตร์
เกิดจากความร่วมมือของหลายหน่วยงาน ผู้ร่วมดำเนินงาน ได้แก่

๑. โครงการส่งเสริมจิตอาสา ภายใต้มูลนิธิบูรณะชนบทแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์
๒. สถาบัน Change Fusion
๓. OpenDream
๔. เครือข่ายครีเอทีฟคอมมอนส์ประเทศไทย

โดยได้รับการสนับสนุนจากแผนงาน ICT เพื่อสุขภาวะออนไลน์และการสนับสนุนภาคีเครือข่าย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สามารถ download ได้ที่ <http://www.openbase.in.th/textbookproject>

ค้นหา

เมนู

- หน้าหลัก
- หมวดหมู่
 - ภัยพิบัติ (65)
 - ธรรมชาติ (286)
 - วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (172)
 - สังคม (2813)
 - วัฒนธรรม (3269)
 - ศิลปะและการบันเทิง (699)
 - ศาสนาและจิตวิญญาณ (7087)
 - เนื้อหาหรือทั้งหมด (26)
- ค้นหาขั้นสูง
- บริจาคเนื้อหา
- เกี่ยวกับโครงการ

ล็อกอิน

ชื่อผู้ใช้: *

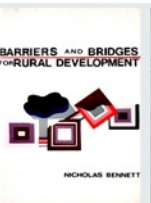
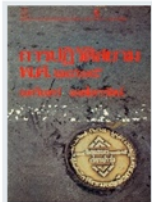
รหัสผ่าน: *

ล็อกอิน

• ลืมรหัสผ่าน

มูลนิธิโครงการตำราสังคมศาสตร์

มูลนิธิโครงการตำราสังคมศาสตร์

 Title : 3 ทศวรรษ 14 ตุลา กับประชาธิปไตยไทย OpenBook : อ่าน Download : ดาวน์โหลด	 Title : 2475 และ 1 ปี หลังการปฏิวัติ 1932 Revolution and the Aftermath OpenBook : อ่าน Download : ดาวน์โหลด	 Title : BARRIERS AND BRIDGES FOR RURAL DEVELOPMENT OpenBook : อ่าน Download : ดาวน์โหลด	 Title : รัฐบาลจอมพล ป. พิบูลสงครามและสงครามแปซิฟิก OpenBook : อ่าน Download : ดาวน์โหลด	 Title : การปกครองและการบริหารของไทยสมัยโบราณ OpenBook : อ่าน Download : ดาวน์โหลด
 Title : การปฏิวัติสยาม พ.ศ. 2475 OpenBook : อ่าน Download : ดาวน์โหลด	 Title : การประถมศึกษาในประเทศไทย OpenBook : อ่าน Download : ดาวน์โหลด	 Title : การละเล่นของเด็กภาคกลาง OpenBook : อ่าน Download : ดาวน์โหลด	 Title : การวัดในการจัดงานมรดก OpenBook : อ่าน Download : ดาวน์โหลด	 Title : การวิเคราะห์วรรณคดีไทย OpenBook : อ่าน Download : ดาวน์โหลด

รายการอาหารประจำสัปดาห์

วันอังคารที่ ๘ ธันวาคม ๒๕๕๘

ข้าวผัดปลาทุบ ชุปไก่ เต้าส่วน

วันพุธที่ ๙ ธันวาคม ๒๕๕๘

ต้มยำขาหมู ผักดอกกะหล่ำ เจาก้วย

Fitness and Life

การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นในบุคคลทั่วไปทุกเพศทุกวัยแต่มีบางภาวะที่ต้องพิจารณาให้ละเอียดก่อนเริ่มการออกกำลังกาย เช่น ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัว เป็นต้นเพราะอาจเกิดปัญหาหรือภาวะแทรกซ้อนตามมาได้ การออกกำลังกายแบ่งกว้างได้เป็น ๒ ประเภทได้แก่

๑. การออกกำลังกายเฉพาะส่วน เช่น การบริหารข้อไหล่ในผู้ป่วยโรคไหล่ติดการบริหารกล้ามเนื้อหลังในผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลัง และการบริหารกล้ามเนื้อรอบข้อเข่า ในกรณีที่มีข้อเข่าเสื่อม เป็นต้น

๒. การออกกำลังกายโดยทั่วไป ซึ่งนอกจากจะมีผลทำให้จิตใจแจ่มใส ร่างกายแข็งแรงและมีผลดี โดยอ้อมทำให้ผู้สูงอายุมีการทรงตัวที่ดีขึ้น ลดอุบัติเหตุการล้มล้ม ซึ่งเป็นสาเหตุของกระดูกหัก รวมทั้งการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรง เช่น ภาวะปอดบวม ภาวะติดเชื้อ เป็นต้น

การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ควรเป็นการออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อได้แก่กล้ามเนื้อแขนและขาไปพร้อม กันโดยที่กล้ามเนื้อมีการเกร็งตัวและคลายตัวสลับกันและมีความต่อเนื่องของการทำงานของกล้ามเนื้อในระยะเวลาที่กำหนด เช่น การวิ่งเหยาะๆ ในกรณีที่ไม่มี ข้อเข่าเสื่อม การเดิน การเดินแอโรบิก หรือการรำมวยจีน เป็นต้น ส่วนกีฬาชนิดต่างๆ เช่น เทนนิส กอล์ฟ แบดมินตัน มักมีการหยุดยืนพักสลับระหว่างที่เล่นกีฬาดังกล่าวจึงไม่ให้เกิดผลดีเท่าที่ควรสำหรับการออกกำลังกายของปอดและระบบหัวใจและหลอดเลือด แม้ว่าจะมีประโยชน์ในแง่สันทนาการก็ตามในที่จะกล่าวถึงเฉพาะการออกกำลังกาย โดยทั่วไปโดยเน้นถึงปัจจัยที่ต้องนำมาพิจารณาในการเลือกชนิดและวิธีการที่เหมาะสมในผู้สูงอายุตลอดจนภาวะที่ควรระวัง ในการออกกำลังกายด้วย

ปัจจัยด้านผู้สูงอายุ

- อายุ กรณีผู้สูงอายุที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน แนะนำให้เริ่มจากการเดินแล้วค่อยปรับเปลี่ยนต่อไปอย่างช้าๆ แต่ถ้าผู้สูงอายุออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออยู่แล้ว สามารถออกกำลังกายได้เช่นเดิมแต่ควรเพิ่มความระมัดระวังมากขึ้นถ้ามีโรคประจำตัว

- เพศ โดยทั่วไปเพศหญิงจะมีความสามารถในการออกกำลังกายน้อยกว่าเพศชายเพราะมีกล้ามเนื้อน้อยกว่าและความเข้มข้นของเลือดก็ต่ำกว่าด้วย

- น้ำหนัก มักพบโรคหัวใจได้บ่อยในคนอ้วน ดังนั้นการออกกำลังกายต่างๆ ในผู้สูงอายุที่มีน้ำหนักตัวมากจึงควรตรวจให้แน่ใจก่อน โดยเฉพาะถ้าเป็นชนิดที่ใช้ความรุนแรงสูง

- การทรงตัวและการเดิน ถ้ามีปัญหาในเรื่องนี้ควรระวังมากขึ้น โดยเฉพาะการออกกำลังกายที่มีการเดินหรือวิ่งร่วมด้วย เพราะอาจเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

- โรคประจำตัว และยาที่รับประทานเป็นประจำ ยาบางตัวมีผลลดระดับน้ำตาลในเลือด อาจทำให้ผู้สูงอายุเป็นลมจากระดับน้ำตาลในเลือดต่ำขณะออกกำลังกายได้ หรือยากล่อมประสาทสำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูงหรือมีอาการเครียด อาจทำให้เกิดอาการง่วงนอน จึงควรเพิ่มความระมัดระวังขณะออกกำลังกายมากขึ้นปัจจัยด้านการออกกำลังกาย

- ระยะเวลา

- ความถี่

- ความรุนแรง โดยทั่วไปเมื่อพูดถึงการออกกำลังกายมักนึกถึงประโยชน์เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อซึ่งเป็นการออกกำลังกายซึ่งควรเริ่มต้นอยู่ในพิสัยที่เหมาะสมคือ 70% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด

(อัตราการเต้นหัวใจสูงสุด = ๒๒๐- อายุ (ปี)) โดยที่เมื่อเริ่มต้นออกกำลังกายให้อัตราการเต้นหัวใจเป็น ๕๐% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดแล้วค่อยๆ เพิ่มความรุนแรงของการออกกำลังกายในวัยต่อไปจนสามารถออกกำลังกายโดยที่ชีพจรเป็น 70% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดเป็นเวลาติดต่อกัน ๒๐-๓๐ นาทีในแต่ละครั้งอย่างไรก็ตามในทางปฏิบัติพบว่า บางครั้งผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวบางอย่างไม่สามารถออกกำลังกายต่อเนื่องกันได้นานถึง ๒๐-๓๐ นาที อาจอนุโลมให้ ออกกำลังกายสลับพักรวมๆ กันในแต่ละครั้งได้ปัจจัยภายนอกอื่นๆควรออกกำลังกายในสถานที่ที่เหมาะสม ไม่ควรเดินหรือ

วิ่งในบริเวณที่มีพื้นผิวขรุขระเพราะจะทำให้มีอาการปวดข้อเท้าได้ง่าย รวมทั้งเสี่ยงต่อการล้มด้วย หลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย ในสภาพอากาศร้อน หรือ อบอุ่น และเลือกเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมคือ ใส่สบาย ถ่ายเทความร้อนได้ดี เช่น ผ้าฝ้าย เป็นต้น

อย่างไรก็ตามพบว่า มีบางภาวะที่ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย

(ตารางที่ ๑) หรือในกรณีที่ผู้สูงอายุออกกำลังกายแล้วมีอาการบางอย่าง

(ตารางที่ ๒) ก็เป็นอาการเตือนว่าได้ออกกำลังกายมากเกินไป ควรหยุดพักและออกกำลังกาย ในวันต่อไปด้วยความรุนแรงที่ลดลง

Fitness and Life

ตารางที่ ๑ ภาวะที่ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย

ภาวะที่ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย

1. อาการเจ็บแน่นหน้าอก ที่ยังควบคุมอาการไม่ได้
2. systolic BP ขณะพัก > 200 mmHg
3. diastolic BP ขณะพัก > 100 mmHg
4. มีความดันโลหิตสูงขณะออกกำลังกาย- systolic BP > 250 mmHg , - diastolic BP > 120 mmHg
5. สิ้นหัวใจตีบ ปานกลางถึงรุนแรง
6. การเต้นของหัวใจจังหวะไม่สม่ำเสมอ
7. การเต้นของหัวใจเร็วกว่าปกติ (> 100 ครั้ง/นาที) ภาวะที่ยังควบคุม ไม่ได้
8. ภาวะหัวใจวาย
9. การติดเชื้อหรืออักเสบของเยื่อปอด หรือกล้ามเนื้อหัวใจ
10. ภาวะลิ่มเลือดอุดตันในระยะแรก
11. ภาวะหลอดเลือดดำอักเสบ
12. ภาวะใช้ โรคข้อหรือภาวะเจ็บป่วยอื่นๆ ระยะเฉียบพลัน
13. ความผิดปกติของคลื่นไฟฟ้าหัวใจบางอย่าง
14. อาการเวียนศีรษะ
15. ได้รับยาบางชนิด
16. สภาพแวดล้อม และภูมิอากาศไม่เหมาะสม
17. หลังรับประทานอาหารมื้อหลัก

ตารางที่ ๒ อาการ

อาการแสดงขณะออกกำลังกายที่บ่งถึงการออกกำลังกายที่มากเกินไป

- เจ็บ หรือ แน่นหน้าอก
- มึน ง เวียนศีรษะ
- คลื่นไส้ อาเจียน
- ปวดน่อง
- หน้าซีด หรือแดงคล้ำ
- หายใจลำบากหรือหายใจเร็ว เกิน 10 นาที หลังหยุดพัก
- ชีพจรเต้นช้าลง
- ปวดข้อ
- น้ำหนักขึ้นชัดเจน

* หมายเหตุ - systolic BP คือ แรงดันโลหิต(ตัวบน) ขณะที่หัวใจบีบตัว.
และ diastolic BP คือ แรงดันโลหิต(ตัวล่าง)ขณะที่หัวใจบีบตัว.



ผู้จัดทำข้อมูล: ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย