

สาธิตอุษาฯ สาร



วารสารประจำสัปดาห์ ปีที่ ๒๕ ฉบับที่ ๒๔
โรงเรียนสาธิตอุษาสงครมมหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม
ประจำวันจันทร์ที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๕๘

ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนสร้างชื่อเสียง



โครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ ร่วมกับสมาชิกลีออนส์ จัดโครงการสร้างสรรค์ปัญญา พัฒนาเขียนอ่าน สืบสานสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน ครั้งที่ ๒ โดยให้จัดทำหนังสือเพิ่มพูนความรู้ (หนังสือทำมือ) จากการอ่านหนังสือสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน ในการนี้ กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทยได้ส่งนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเข้าร่วมการแข่งขัน จำนวน ๓ คน ได้แก่

๑. เด็กชายชวิน เหล่ารัตนวรพงษ์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓/๑
๒. เด็กหญิงวิมลมาน จงสถิตย์วัฒนา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓/๑
๓. เด็กหญิงใจพิจิตร อภิชาติกุล ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓/๑

จากการสร้างสรรค์ผลงานเรื่อง ย้อนรอยไทย ในกระเจก ได้รับผลการตัดสินให้ได้รับรางวัลดีเด่น ด้านภาพประกอบ โดยมีอาจารย์อนุรักษ์ อินโองการ เป็นอาจารย์ผู้ดูแลประสานงานในการเข้าร่วมการแข่งขันในครั้งนี้

ข่าวแจ้งจากฝ่ายแผน งบประมาณ และประกันคุณภาพ

โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม โดยฝ่ายแผน งบประมาณ และประกันคุณภาพ ได้จัดโครงการประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง แผนแม่บท / พังแม่บท โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม : ทิศทางของโรงเรียนในอนาคต และอัตลักษณ์โรงเรียน เมื่อวันที่อังคารที่ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ เวลา ๐๘.๔๕- ๑๕.๐๐ น. ณ ห้องสื่อประสม ๓ และห้องเรียน ม.๒/๑ - ม.๒/๓ และห้องเรียน ม.๔/๖ โดยมี คณาจารย์และบุคลากรในโรงเรียนเข้าร่วมจำนวนทั้งสิ้น ๑๔๔ คน กิจกรรมประกอบด้วย การประชุมเชิงปฏิบัติการโดยแยกเป็นกลุ่มจำนวน ๘ กลุ่มเพื่อระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับทิศทางของโรงเรียนในอนาคตและร่วมกันกำหนดอัตลักษณ์ของโรงเรียน



ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์

๑. ด้วยสำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) ได้เปิดรับสมัครนักเรียนที่มีความสนใจทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เพื่อเข้าร่วมโครงการพัฒนาอัจฉริยภาพทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสำหรับเด็กและเยาวชน (Junior Science Talent Project : JSTP) รุ่นที่ ๑๙ ประจำปี ๒๕๕๙ โดยนักเรียนที่สนใจสามารถขอรับใบสมัครได้จนถึงวันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๕๘ และสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ อาจารย์ยรรรณา นาคศรีอาภรณ์ กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์

๒. ด้วยมูลนิธิส่งเสริมโอลิมปิกวิชาการและพัฒนามาตรฐานวิทยาศาสตร์ศึกษา ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ (สอวน.) ได้ดำเนินการคัดเลือกนักเรียนเพื่อเป็นผู้แทนประเทศไทยไปแข่งขันโอลิมปิกวิชาการในสาขาวิชาฟิสิกส์ เคมี และชีววิทยา ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๘ โดยกลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ขอแจ้งผลการสอบคัดเลือกและขอแสดงความยินดีกับนักเรียนที่ผ่านการสอบคัดเลือกโอลิมปิกวิชาการ สอวน. ค่าย ๒/๒๕๕๘ ดังนี้

สาขาวิชาฟิสิกส์

๑. ด.ช.ชนดล	ล้ำเลิศประเสริฐกุล	ม.๓/๓
๒. นายภวัต	อมรพิทักษ์พันธ์	ม.๕/๓

สาขาวิชาเคมี

๑. ด.ช.กอบบุญ	สธิรกุล	ม.๓/๑
๒. ด.ช.วริศ	จันทร์านุวัฒน์	ม.๓/๒
๓. นายทินภัทร	รณรงค์	ม.๕/๓

สาขาวิชาชีววิทยา

๑. น.ส.ฐิติรัตน์	จุงใจ	ม.๕/๓
------------------	-------	-------

๓. ด้วยองค์การพิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์แห่งชาติ (อพวช.) ได้จัดกิจกรรม “ถนนสายวิทยาศาสตร์ ๒๕๕๙” ขึ้นเพื่อมอบเป็นของขวัญปีใหม่และวันเด็กแห่งชาติให้กับเยาวชนไทย โดยจะจัดกิจกรรมใน ๓ สถานที่ดังนี้

๑. กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี วันที่ ๓-๙ มกราคม ๒๕๕๙ เวลา ๙.๐๐ – ๑๗.๐๐ น.

๒. อพวช. คลองห้า จังหวัดปทุมธานี วันที่ ๙ มกราคม ๒๕๕๙ เวลา ๙.๓๐ – ๑๗.๐๐ น.

๓. จัตุรัสวิทยาศาสตร์ อพวช. ชั้น ๔ อาคารจามจุรีสแควร์ วันที่ ๙ มกราคม ๒๕๕๙ เวลา ๑๐.๓๐ – ๑๙.๓๐ น.

นักเรียนที่สนใจสามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่อาจารย์ยรรรณา นาคศรีอาภรณ์ กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์

ข่าวแจ้งจากหน่วยทะเบียนและประมวลผล

รายชื่อนักเรียนขอเปลี่ยนชื่อ สกุล ที่อยู่

ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๕๘

วันที่ยื่นคำร้อง	ชั้น	เลขประจำตัว				จาก	เป็น	สิ่งที่เปลี่ยน		
			นักเรียน	บิดา	มารดา			ชื่อ	สกุล	ที่อยู่
๑๔ ต.ค.๕๘	ม.๕/๑	๕๔๒๕๒	☒			น.ส.อัจฉริยา วาณิชยเศรษฐกุล	น.ส.ภัทร์มณีการ วาณิชยเศรษฐกุล	☒		

หมายเหตุ เปลี่ยนในฐานข้อมูลแล้ว ๑๔ ต.ค. ๕๘

Fitness and Life

การบริหารสมอง (brain activation) หมายถึง การบริหารร่างกายในส่วนที่สมองควบคุมโดยเฉพาะ กล้ามเนื้อ corpus callosum ซึ่งเชื่อมสมอง ๒ ซีกเข้าด้วยกันให้ประสานกัน แข็งแรงและทำงานคล่องแคล่ว จะทำให้การถ่ายโยงข้อมูล และการเรียนรู้ของสมอง ๒ ซีกเป็นไปอย่างสมดุลเกิดประสิทธิภาพ และยังช่วยให้เกิดการผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้สภาพจิตใจเกิดความพร้อมที่จะเรียนรู้ เกิดความจำทั้งระยะสั้นและระยะยาว มีอารมณ์ขันเพราะคลื่นสมอง (brain wave) จะลดความเร็วลง คลื่นบีตา (beta) เป็นแอลฟา (alpha) ซึ่งเป็นสภาวะที่สมองทำงานอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

๑. การบริหารปุ่มสมอง

ใช้มือขวาวางบริเวณใต้กระดูกคอและซี่โครงของกระดูกอก หรือที่เรียกว่าไหปลาร้าจะมีหลุมตื้นๆ บนผิวหนังใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ คลำหาร่องหลุมตื้นๆ ๒ ช่องนี้ซึ่งห่างกันประมาณ ๑ นิ้วหรือมากกว่านี้ ขึ้นอยู่กับขนาดร่างกายของแต่ละคนที่มีขนาดไม่เท่ากัน ให้นวดบริเวณนี้ประมาณ ๓๐ วินาที และให้เอามือซ้ายวางไปที่ตำแหน่งสะดือ ในขณะที่นวดปุ่มสมองก็ให้กวาดตามองจากซ้ายไปขวา ขวาไปซ้ายและจากพื้นขึ้นเพดาน

ประโยชน์ของการบริหารปุ่มสมอง

- เพื่อกระตุ้นระบบประสาทและเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงสมองให้ดีขึ้น
- ช่วยสร้างให้ระบบการสื่อสารระหว่างสมอง ๒ ซีกที่เกี่ยวกับการพูด การอ่าน การเขียนมีประสิทธิภาพมากขึ้น

การบริหารปุ่มสมอง

ใช้มือซ้ายวางบริเวณใต้กระดูกคอและซี่โครงของกระดูกอก หรือที่เรียกว่าไหปลาร้าจะมีหลุมตื้น ๆ บนผิวหนังใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ คลำหาร่องหลุมตื้นๆ ๒ ช่องนี้ซึ่งห่างกันประมาณ ๑ นิ้วหรือมากกว่านี้ ขึ้นอยู่กับขนาดร่างกายของแต่ละคนที่มีขนาดไม่เท่ากัน ให้นวดบริเวณนี้ประมาณ ๓๐ วินาที และให้เอามือขวาวางไปที่ตำแหน่งสะดือ ในขณะที่นวดปุ่มสมองก็ให้กวาดตามองจากซ้ายไปขวา ขวาไปซ้ายและจากพื้นขึ้นเพดาน

ประโยชน์ของการบริหารปุ่มสมอง

- เพื่อกระตุ้นระบบประสาทและเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงสมองให้ดีขึ้น
- ช่วยสร้างให้ระบบการสื่อสารระหว่างสมอง ๒ ซีกที่เกี่ยวกับการพูด การอ่าน การเขียนมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ปุ่มขมับ

๑. ใช้นิ้วทั้งสองข้างนวดขมับเบาๆวนเป็นวงกลม ประมาณ ๓๐ วินาที ถึง ๑ นาที

๒. กวาดตามองจากซ้ายไปขวา และจากพื้นมองขึ้นไปเพดาน

ประโยชน์ของการนวดปุ่มขมับ

- เพื่อกระตุ้นระบบประสาทและเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงสมองส่วนการมองเห็นให้ทำงานดีขึ้น
- ทำให้การทำงานของสมองทั้ง ๒ ซีก ทำงานสมดุลกัน

ปุ่มใบหู

๑. ให้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้จับที่ส่วนบนสุดด้านนอกของใบหูทั้ง ๒ ข้าง

๒. นวดตามริมขอบนอกของใบหูทั้ง ๒ ข้างพร้อมๆกันให้นวดไล่ลงมาจนถึงติ่งหูเบา ๆ ทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง ควรทำทำนั้ก่อนอ่านหนังสือเพื่อเพิ่มความจำและมีสมาธิมากขึ้น

ประโยชน์ของการนวดใบหู

- เพื่อกระตุ้นเส้นเลือดฝอยที่ไปเลี้ยงสมองส่วนการได้ยินและความจำระยะสั้นให้ดีขึ้น
- สามารถเพิ่มการรับฟังที่เป็นจังหวะได้ดีขึ้น

๒. การเคลื่อนไหวสลับข้าง (Cross Crawl)

ท่าที่ ๑ นับ ๑-๑๐

ประโยชน์ของการบริหารท่านับ ๑-๑๐

- เพื่อกระตุ้นกล้ามเนื้อมือให้ประสานกัน เพื่อไม่ให้เกิดอาการนิ้วล็อค
- เพื่อกระตุ้นสมองที่มีการสั่งการให้เกิดความสมดุลทั้งซ้าย-ขวา
- เพื่อกระตุ้นความจำ

Fitness and Life



ท่าที่ ๒ จีบ L

๑. ยกมือทั้งสองข้างขึ้นมาให้มือขวาทำท่าจีบ โดยใช้นิ้วหัวแม่มือประกบกับนิ้วชี้ส่วนนิ้วอื่นๆให้เหยียดออกไป
๒. มือซ้ายให้ทำเป็นรูปตัวแอล (L) โดยให้กางนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ออกไป ส่วนนิ้วที่เหลือให้กำเอาไว้
๓. เปลี่ยนเป็นจีบด้วยมือซ้ายบ้างทำเช่นเดียวกับข้อที่ ๑ ส่วนมือขวาก็ทำเป็นรูปตัวแอล (L)เช่นเดียวกับข้อ ๒
๔. ให้ทำสลับกันไปมา ๑๐ ครั้ง

ประโยชน์ของการบริหารท่าจีบซ้าย-ขวา

- เพื่อกระตุ้นกล้ามเนื้อมือให้ประสานกัน เพื่อไม่ให้เกิดอาการนิ้วล็อค
- เพื่อกระตุ้นสมองเกี่ยวกับการสั่งการให้สมดุลให้มีการเคลื่อนไหวอย่างคล่องแคล่ว
- เพื่อกระตุ้นการทำงานของความสัมพันธ์ระหว่างมือกับตา



ท่าที่ ๓ โป้ง-ก้อย

๑. ยกมือทั้งสองข้างให้มือขวาทำท่าโป้งโดยกำมือและยกหัวแม่มือขึ้นมา ส่วนมือซ้ายให้ทำท่าก้อย โดยกำมือและเหยียดนิ้วก้อยชี้ออกมา
๒. เปลี่ยนมาเป็นโป้งด้วยมือซ้ายและก้อยด้วยมือขวา
๓. ให้ทำสลับกันไปมา ๑๐ ครั้ง

ประโยชน์ของการบริหารท่าจีบโป้ง-ก้อย

- เพื่อกระตุ้นการสั่งการของสมองให้สมดุลทั้งซีกซ้ายและซีกขวา
- เพื่อกระตุ้นสมองส่วนการคิดคำนวณระยะ
- เพื่อป้องกันกล้ามเนื้อหัวใจเกิดการติดขัด



ท่าที่ ๔ แตะจมูก-แตะหู

๑. มือขวาไปแตะที่หูซ้าย ส่วนมือซ้ายให้ไปแตะที่จมูก (ลักษณะมือไขว่กัน)
๒. เปลี่ยนมาเป็นมือซ้ายแตะที่หูขวา ส่วนมือขวาไปแตะที่จมูก (ลักษณะมือไขว่กัน)

ประโยชน์ของการบริหารท่าแตะจมูก-แตะหู

- ช่วยให้เห็นภาพด้านซ้ายและขวาดีขึ้น



ท่าที่ ๕ แตะหู

๑. มือขวาอ้อมไปที่หูซ้าย ส่วนมือซ้ายอ้อมไปจับหูขวา
๒. เปลี่ยนมาเป็นมือซ้ายอ้อมไปจับหูขวา ส่วนมือขวาอ้อมไปจับหูซ้าย

ประโยชน์ของการบริหารท่าโป้ง-ก้อย,แตะจมูก-แตะหู,แตะหู

- เพื่อกระตุ้นการสั่งการของสมองให้สมดุลทั้งซีกซ้ายและซีกขวา
- เพื่อกระตุ้นสมองส่วนการคิดคำนวณระยะ
- เพื่อป้องกันกล้ามเนื้อหัวใจเกิดการติดขัด



๓. การผ่อนคลาย

ยื่นใช้มือ ทั้ง ๒ ข้างประกบกันในลักษณะพนมมือเป็นรูปดอกบัวตูม โดยให้นิ้วทุกนิ้วสัมผัสกันเบา ๆ พร้อมกับหายใจเข้า-ออก ทำท่านี้ประมาณ ๕-๑๐ นาที

ประโยชน์ของการบริหารท่าผ่อนคลาย

- ทำให้เกิดสมาธิเป็นการเจริญสติ

ที่มา : (Cover จาก โภชนาการดี ชีวิตมีสุข กองโภชนาการ กรมอนามัย)

Read more: <http://www.novabizz.com/NovaAce/Physical/brain-activation.htm#ixzz3uRoxyXqt>

ผู้จัดทำข้อมูล : ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย