

# สาธิตจุฬาฯ สาร



วารสารประจำปี ๒๖ ฉบับที่ ๔  
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม  
ประจำวันจันทร์ที่ ๑๓ มิถุนายน ๒๕๕๙

## คณะผู้บริหาร วางพวงมาลาเนื่องในวันมหิดล



คณะผู้บริหารโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม และผู้แทนนักเรียนไปร่วมวางพวงมาลา เนื่องในวันมหิดล ๙ มิถุนายน ๒๕๕๙ ณ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

## ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนสร้างชื่อเสียง



ตามที่สำนักวัฒนธรรม กีฬาและการท่องเที่ยวได้ประกาศรายชื่อ นักเรียนที่ได้รับรางวัลเยาวชนดีเด่นกรุงเทพมหานคร (ประเภทเพชร) ครั้งที่ ๑๑ ประจำปี ๒๕๕๙ ผลปรากฏว่า นางสาวนพพร พิชญวงษ์ ได้รับรางวัลเยาวชนดีเด่นกรุงเทพมหานคร (ประเภทเพชร) ประจำปี ๒๕๕๙ ด้านกีฬา เยาวชนทั่วไป ประเภทบุคคล

โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนมา ณ โอกาสนี้

## แนะนำอาจารย์ใหม่ ปีการศึกษา ๒๕๕๙

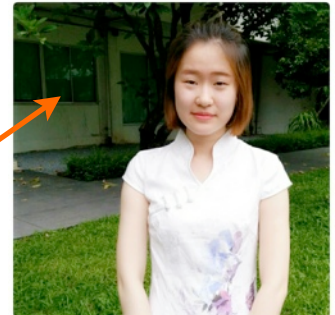


### ๑. อาจารย์ศุภกร ชวาลกิจ

อาจารย์ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย  
สอนวิชาภาษาไทย ระดับชั้น ม.๒ และ ม.๕

### ๒. อาจารย์ไหย่ว กวน หยู่

อาจารย์จากสถาบันขงจื้อ  
แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
สอนวิชาภาษาจีน ระดับชั้น ม.๔-๖

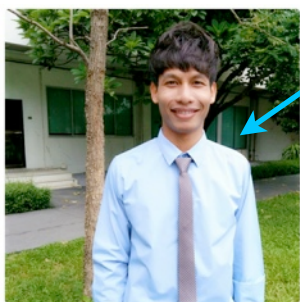


### ๓. อาจารย์เชตโสณ โพธิ์ศรี

อาจารย์ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ  
และเทคโนโลยี สอนวิชาคอมพิวเตอร์ ระดับชั้น ม.๓  
และ วิชาเพิ่มเติม(เลือกเสรี) ม.๑-๖

### ๔. อาจารย์มนิการ์ ชูทอง

อาจารย์ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย  
สอนวิชาภาษาไทย ระดับชั้น ม.๑ และ ม.๒

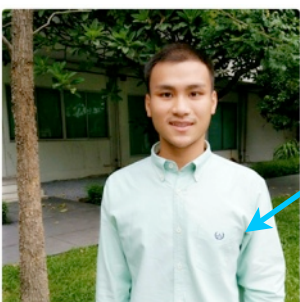
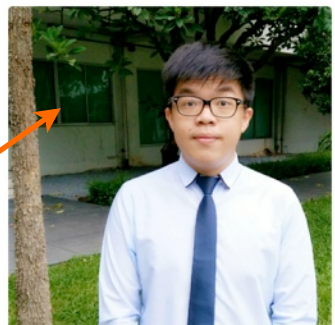


### ๕. อาจารย์ธนวิทย์ ชวบบำรุง

อาจารย์ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
สอนวิชาพลศึกษา ระดับชั้น ม.๑ , ม.๔ และ ม.๖

### ๖. อาจารย์จักรกฤต ภูวงศ์ประเวศ

อาจารย์ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์  
สอนวิชาวิทยาศาสตร์ ระดับชั้น ม.๒  
และวิชาเคมี ระดับชั้น ม.๕



### ๗. อาจารย์จิรติวัตร รัตนเย็นใจ

อาจารย์ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
สอนวิชาพลศึกษา ระดับชั้น ม.๑ , ม.๓ และ ม.๔

### ๘. อาจารย์ชญาภัทร์ สมกระโทก

อาจารย์ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา  
และพลศึกษาสอนวิชาพลศึกษา  
ระดับชั้น ม.๒ และ ม.๕



## ข่าวแจ้งจากศูนย์แนะแนว

### • ขอแสดงความยินดีกับศิษย์เกียรตินิยม ประจำปี ๒๕๕๙

๑. คุณโยธิน พิบูลย์เกษตรกิจ สาธิตจุฬารุ่นที่ ๑ นักการเงินผู้ประสบความสำเร็จระดับนานาชาติ
๒. คุณวิฑูรย์ ชัยปาณี สาธิตจุฬารุ่นที่ ๑๑ นักธุรกิจโฆษณาผู้ประสบความสำเร็จระดับนานาชาติ
๓. คุณนิพัทธ์ อรุณวงษ์ ณ อยุธยา สาธิตจุฬารุ่นที่ ๑๓ สถาปนิกผู้อุทิศตนเพื่อสังคม
๔. คุณรัตเกล้า อามระดิษ สาธิตจุฬารุ่นที่ ๒๒ นักแสดงขวัญใจมหาชน
๕. คุณชวิน โอภาสวงศ์ สาธิตจุฬารุ่นที่ ๔๖ ได้รับพระราชทานทุนอานันทมหิดล แผนกวิศวกรรมศาสตร์ ประจำปี พ.ศ.๒๕๕๘ วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวิศวกรรมเครื่องกล เกียรตินิยมอันดับ ๑ เหรียญทอง คณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
๖. คุณอิทธิ สุตินทวิบูลย์ สาธิตจุฬารุ่นที่ ๔๖ วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวิศวกรรมยานยนต์ เกียรตินิยมอันดับ ๑ เหรียญทอง คณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
๗. คุณอรปิยะ อังอดิชาติ สาธิตจุฬารุ่นที่ ๔๖ วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาวัสดุศาสตร์ เกียรตินิยมอันดับ ๑ เหรียญทอง คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
๘. นางสาวณัฐธยาน์ สิทธิศรีณย์กุล สาธิตจุฬารุ่นที่ ๕๑ นักเรียนรางวัลพระราชทาน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนขนาดกลาง ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๘

## รายการอาหารประจำสัปดาห์

วันจันทร์ที่ ๑๓ มิถุนายน ๒๕๕๙ บะหมี่หมูแดง เต้าส่วน

วันอังคารที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๕๙ ผัดกระเพราหมูสับ ไข่ดาว แกงจืดเต้าหู้ ราน ทับทิมกรอบ

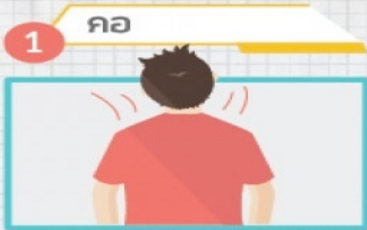
วันพุธที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๙ เนื้อตุ๋น ผักบุ้งไฟแดง ก๋วยเตี๋ยว

วันพฤหัสบดีที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๙ ปลากระพงเปรี้ยวหวาน แกงจืดเต้าหู้ไข่ ถั่วเขียวต้มน้ำตาล

วันศุกร์ที่ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๕๙ ไก่ต้มข่า ปลาไส้ตัน เฉาก๊วยลูกชิดน้ำเชื่อม

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching) เป็นสิ่งสำคัญ และจำเป็นในนักกีฬา และกลุ่มคนทั่วไปที่ออกกำลังกาย เนื่องจากการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นการเตรียมพร้อมร่างกายวิธีหนึ่งซึ่งปลอดภัย ทำได้ง่าย และให้ผลดี แต่คนส่วนใหญ่ยังเข้าใจไม่ถูกต้อง จึงมักทำผิดวิธีจนไม่ได้ผลที่แท้จริง เพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง อันจะส่งผลถึงประสิทธิภาพในการเตรียมพร้อมร่างกาย คุณสามารถทำได้เองดังนี้

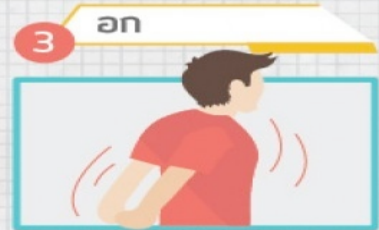
## 10 ท่าพื้นฐาน ยืดเหยียดร่างกาย



ตามองไปข้างหน้า เอียงหัวไปด้านข้าง พยายามให้หูแตะไหล่



งอแขนข้ามหัว มือข้างหนึ่งจับข้อศอกข้างที่ข้ามหัว ดึงข้อศอกลงจนรู้สึกตึงๆ



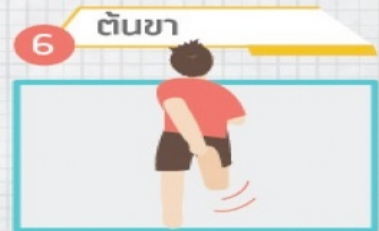
ประสานนิ้วไปด้านหลัง ค่อยๆ ยกแขนขึ้น ค้างไว้แล้วปล่อยลง



ประสานนิ้วมือ ขึ้นไปด้านหลังระดับหัวไหล่ หันฝ่ามือออกด้านนอก ยืดแขนตึง



ยืนแยกขา ยกข้อศอกไปไขว้กันด้านบน โน้มตัวไปทางด้านข้างทีละข้าง



ยืนหันหน้าเข้ากำแพง มือข้างหนึ่งคว้าข้อเท้าอีกข้าง ดึงขึ้นไป ค้างไว้จนตึงๆที่หน้าขา



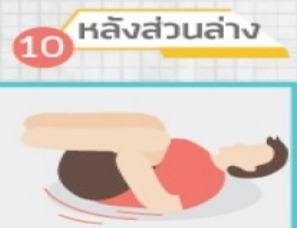
หลังตรง เหยียดขาไปที่ด้านหลัง ค่อยๆ ดันสะโพกไปด้านหน้า จนรู้สึกตึงที่น่อง



นั่งขัดสมาธิ หลังตรง เท้าประกบกัน กดเข่าลงไปติดพื้น



นั่งเหยียดเข่าให้ตรง มือจับปลายเท้า กดเอวไปแตะต้นขา แขนขาเหยียดตรง



นอนสอดมือไว้หลังต้นขา ดึงเข่ามาใกล้อก กดหลังส่วนล่างให้ลงไปติดพื้น