

สาธิตจุฬาฯ สาร



วารสารประจำปี ปีที่ ๒๖ ฉบับที่ ๖
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม
ประจำปีอันที่ ๔ กรกฎาคม ๒๕๕๙

โครงการแลกเปลี่ยนทางวิชาการ



เมื่อวันศุกร์ที่ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๕๙ โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยมจัดงานเลี้ยงส่ง Professor Dr. Margaret Kerr และ Dr. Sue Foo ณ ห้องอำไพ สุจริตกุล คณะครุศาสตร์ ในโอกาสที่เดินทางมาในโครงการแลกเปลี่ยนทางวิชาการด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ระหว่าง Worcester State University กับโรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม ณ โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ระหว่างวันที่ ๔-๒๐ มิถุนายน ๒๕๕๙ ในการนี้ มีท่านคณบดี ผู้แทนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายประถม คณาจารย์กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ และคณาจารย์กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์เข้าร่วมงาน

พิธีมอบตู้ส่งเค็ดที่ระลึกในงานพระราชทานเพลิงศพท่านผู้หญิงพูนทรัพย์ นพวงศ์ ณ อยุธยา



เมื่อวันศุกร์ที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๙ ณ ศูนย์บรรณสารสนเทศ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คุณหญิงโรส บริบาลบุรีภัณฑ์ ได้มาทำพิธีมอบตู้ส่งเค็ดที่ระลึกในงานพระราชทานเพลิงศพท่านผู้หญิงพูนทรัพย์ นพวงศ์ ณ อยุธยา แก่โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม



เมื่อวันพฤหัสบดีที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๙ Professor Dr. Margaret Kerr และ Dr.Sue Foo ได้เข้าพบท่านอธิการบดี ศ.ดร.บัณฑิต เอื้ออาภรณ์ และรักษาการคณบดีคณะครุศาสตร์ ร.ศ. ดร.บัญชา ชลาภิรมย์ ในโอกาสเดินทางทำกิจกรรมแลกเปลี่ยนทางวิชาการ ณ โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ในโครงการแลกเปลี่ยนทางวิชาการด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ระหว่าง Worcester State University กับโรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม วันที่ ๔-๒๐ มิถุนายน ๒๕๕๙

ออกกำลังกายคลายเครียด

คนที่มีอาการซึมเศร้าเมื่อไปพบแพทย์ นอกเหนือจากการได้รับยาคลายเศร้าแล้ว ยังมักจะได้รับความแนะนำจากแพทย์ให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอด้วย ดอกเตอร์ Kristin Vickers-Douglas นักจิตวิทยาแห่งเมโยคลินิก สหรัฐอเมริกา กล่าวว่า มีหลักฐานมากมายที่ยืนยันว่า การออกกำลังกายช่วยในเรื่องอารมณ์และลดอาการซึมเศร้า แม้ว่าการออกกำลังกายไม่ใช่ยาวิเศษ แต่การเพิ่มการขยับกายยืดเส้นยืดสายร่างกายนั้นเป็นผลดี และช่วยให้จัดการกับอารมณ์เศร้าได้ดีขึ้น

เราลองกันมานานแล้วว่า การออกกำลังกายเป็นแนวทางหนึ่งที่จะคงไว้ซึ่งร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ความอ้วน และโรคอื่นๆอีกสารพัด และนับวัน ผลการวิจัยยิ่งชี้ชัดว่า การออกกำลังกายช่วยลดอาการทางจิตได้หลายอาการ ไม่ว่าจะเป็นความเครียดหรือซึมเศร้า ทั้งยังป้องกันการกลับเป็นซ้ำได้ด้วย

การออกกำลังกายไม่ได้หมายถึงการออกกำลังกายอย่างหนัก เหงื่อตกมากมาย การออกกำลังกายที่ให้ผลทางสุขภาพจิตนั้นแม้เพียงแค่เดินปกติสัก ๑๐ นาทีก็ได้ผลแล้ว เพราะเราไม่ได้มุ่งหวังจะลดน้ำหนักสัก ๑ - ๒ กิโลกรัมที่ต้องวิ่งเป็นระยะทางไกลๆ วิ่งเร็วๆ ให้เหงื่อแตกปรึ๊ๆ

ในทางตรงกันข้าม การออกกำลังกายทางจิตวิทยานั้น หมายถึงการทำร่างกายให้แอคทีฟขึ้นเพื่อส่งผลให้ลดอารมณ์ทางด้านลบและเพิ่มอารมณ์ด้านบวกให้มากขึ้น และยังมีการวางแผนให้เหมาะสมก็จะยิ่งได้ผลมากยิ่งขึ้นด้วย

แม้ว่า กลไกที่การออกกำลังกายส่งผลลดอาการ เศร้า เครียด กัดดัน เหงื่ออย่าจิตใจ หงุดหงิดโมโห หรือแม้แต่ ลึนหัวนั้นยังไม่มีใครทราบแน่ชัด แต่ในทางสรีรวิทยา การออกกำลังกายช่วยเพิ่มระดับของสารเคมีในสมอง หรือ สารสื่อประสาทที่ปรับอารมณ์ให้ดีขึ้น อย่างเช่น เอนดอร์ฟิน (endorphins) ช่วยคลายกล้ามเนื้อ ลดอาการซึมเศร้า ลดฮอร์โมนความเครียด และมีผลให้จิตใจสงบขึ้น ฉะนั้นเรามาเริ่มป้องกันด้วยการออกกำลังกายกันเถอะค่ะ อย่ารอให้มีอาการก่อนค่อยหาทางแก้ไขนะคะ

ขอขอบคุณที่มา : <http://www.bangkokhealth.com> : ภาพประกอบจากอินเทอร์เน็ต

ผู้จัดทำข้อมูล : ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย

รายการอาหารประจำสัปดาห์

วันจันทร์ที่ ๔ กรกฎาคม ๒๕๕๙ ต้มยำปลากระพง ผัดผักกาดขาว เม็ดแมงลักน้ำแดง

วันอังคารที่ ๕ กรกฎาคม ๒๕๕๙ ต้มจับฉ่าย ไก่ผัดกระเพรา ลอดช่องน้ำกะทิ

วันพุธที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๕๙ หมูก้อน ชุปกวางตุ้ง แดงโม

วันพฤหัสบดีที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๙ ยำผักบุ้ง แกงจืดเต้าหู้ ขนมหสอได้

วันศุกร์ที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๙ หมูผัดพริก แกงจืดไข่น้ำ ข้าวเหนียวดำเผือกน้ำกะทิ