



ขอแสดงความยินดี



นางสาวปานวาด เมชนิมิต นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕/๑ และ
นางสาวณัฐวิทย์ เพลิดพรวา นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕/๕ สมาชิก
คณะนักร้องประสานเสียงจุฬารัตน์ ได้รับการคัดเลือกจากกรมส่งเสริมวัฒนธรรม
กระทรวงวัฒนธรรม ให้เป็นสมาชิกคณะนักร้องประสานเสียงเยาวชนไทย เพื่อเป็นตัวแทนจากประเทศไทย
เข้าร่วมการแข่งขันร้องประสานเสียง WORLD CHOIR GAMES ครั้งที่ ๙ ระหว่างวันที่ ๓ - ๑๒
กรกฎาคม ๒๕๖๖ ณ เมืองโซชี สหพันธรัฐรัสเซีย ผลปรากฏว่านักเรียนทั้งสองคนในนามคณะนักร้อง
ประสานเสียงเยาวชนไทย สามารถคว้าสองเหรียญทองจาก ๒ สาขา ได้แก่ YOUTH CHOIRS OF EQUAL
VOICES ด้วยคะแนน ๘๔.๖๓ คะแนน และ MUSICA SACRA WITH ACCOMPANIMENT
ด้วยคะแนน ๘๐.๖๕ โดยการเข้าร่วมการแข่งขันมีอาจารย์ ดร.วิชาสัมพันธ์ เหล่าวานิช อาจารย์ประจำ
กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะเป็นผู้ดูแลนักเรียน ตลอดการเข้าร่วมกิจกรรม และอาจารย์อริชัย ตระกูลเดช
อาจารย์พิเศษโครงการศิลปวัฒนธรรมและการแสดง เป็นผู้อำนวยการเพลง

เรื่องแจ้งจากฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการ

ฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการ ได้จัดโครงการส่งเสริมและสนับสนุนการทำวิจัยครบวงจร ปีการศึกษา ๒๕๕๙ ครั้งที่ ๓ โดยเชิญ รศ.ดร.ประกอบ กรณีกิจ รศ.ดร.เนาวนิตย์ สงคราม และรศ.ดร.จินตวีร์ คล้ายสังข์ เป็นวิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับการเขียนบทความวิชาการ ในวันศุกร์ที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๙ เวลา ๑๖.๐๐ – ๑๘.๓๐ น. ณ ห้องประชุม ๕ ทศวรรษสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อาคารอเนกประสงค์ โดยมีคณาจารย์เข้าร่วมโครงการ จำนวน ๒๖ ท่าน



แนวทางการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ในชีวิตประจำวันง่ายๆ ปฏิบัติได้ดังนี้

๑. ใช้บันไดแทนการใช้ลิฟต์ ในการทำงานแต่ละวัน

๒. เมื่อเครียด หรือว่างจากการทำงาน ควรออกไปเดินเล่น หรือเลือกรับประทานอาหารกลางวันที่ต้องเดินไปกลับ อย่างน้อยไม่ต่ำกว่า ๓๐ นาที

๓. ขี่จักรยานไปทำงาน ถ้าที่พักและที่ทำงานไม่ไกลนัก หรือเลือกเดินไกลๆ จากที่ทำงาน ไปยังลานจอดรถ หรือป้ายรถเมล์

๔. มีโอกาสไปท่องเที่ยวกับเพื่อนฝูง เพราะนอกจากจะสนุกแล้ว จะยังช่วยลดน้ำหนักได้ โดยเฉพาะโปรแกรมการท่องเที่ยว เดินป่า เทียน้ำตก

๕. เข้าร่วมทำกิจกรรมกับชมรมกีฬาต่างๆ เช่น ชมรมลีลาศ ชมรมเดินหรือวิ่งเพื่อสุขภาพ

๖. หาเวลาว่างก่อนรับประทานอาหารเย็น พาสมาชิกในครอบครัวเดินเล่น หรือพาสุนัขวิ่งออกกำลังกาย (สำหรับท่านที่รักสุนัขอาจจะเลือกสุนัขพันธุ์ใหญ่ ที่ต้องการการออกกำลังกาย ซึ่งจะได้ประโยชน์ทั้งตัวท่านและลูกสุนัขของท่านเอง)

๗. อย่าพยายามออกกำลังกายอย่างหักโหมในครั้งเดียว ควรจะค่อยๆ เพิ่มเวลาและเปลี่ยนชนิดของกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง ไม่ทำให้เกิดแรงตึงกับข้อ หรือทำให้กล้ามเนื้ออ่อนล้าเกินไป ซึ่งจะทำให้ท่านท้อใจในการออกกำลังกายครั้งต่อไปได้

การลดน้ำหนักที่ได้ผลนั้น นอกจากเราจะทำการควบคุมอาหารแล้ว การออกกำลังกายที่เหมาะสม ก็เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้น้ำหนักลดลงได้มากขึ้น เพราะร่างกายจะเผาผลาญไขมันที่สะสมให้เกิดเป็นพลังงาน ช่วยลดเนื้อเยื่อไขมัน และเพิ่มความแข็งแรงสำหรับกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะการออกกำลังกาย โดยการวิ่ง การเดินเร็ว จะเป็นการออกกำลังกายที่ใช้ออกซิเจน ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ดีสำหรับทุกคน แต่ก็ควรทำอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อย ๒๐-๓๐ นาที และไม่น้อยกว่าสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง

แหล่งที่มา : การออกกำลังกายง่ายๆ ในชีวิตประจำวัน

สืบค้นจาก <http://www.lipotwin.net/article/5/>

ผู้จัดหาข้อมูล : ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย ขอเชิญคณาจารย์และบุคลากรทุกท่าน ร่วมกิจกรรม
วันภาษาไทยแห่งชาติ ในวันศุกร์ที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๙ เวลา ๑๑.๑๐ - ๑๒.๕๐ น.
ณ โรงอาหาร อาคารอเนกประสงค์ โดยมีกิจกรรม ดังนี้

๑. ประกวดอ่านทำนองเสนาะ

๒. ตอบปัญหาเกี่ยวกับความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับภาษาไทย

๓. จำหน่ายขนมไทย ผลไม้ทรงเครื่อง และยำผลไม้

รายการอาหารประจำสัปดาห์

วันจันทร์ที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๕๙ กระตู่หมอบ แกงจืดวุ้นเส้น วุ้นมะพร้าวน้ำตาล

วันอังคารที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๙ แกงส้มพริก ไข่เจียวหมูสับ ก๋วยเตี๋ยวบวชชี

วันพุธที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๕๙ ก๋วยจั๊บน้ำข้น มันต้มน้ำตาล

วันพฤหัสบดีที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๕๙ ไข่พะโล้ น้ำพริกตาแดง ก๋วยเตี๋ยวเชื่อม

วันศุกร์ที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๙ แหนมสด แกงจืดผักกาดขาว ซาหริ่ม