



## ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนสร้างชื่อเสียง



นางสาวแพรสุพันธ์ จันทรพานิช



นายภูมิรพี พิศุทธิ์สินธุ์

นางสาวแพรสุพันธ์ จันทรพานิช และนายภูมิรพี พิศุทธิ์สินธุ์

นักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

ที่ได้รับคัดเลือกเป็นผู้แทนประเทศไทย ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ไปแข่งขันดาราศาสตร์โอลิมปิกระหว่างประเทศ ครั้งที่ ๒๑ (XXI IAO)

ระหว่างวันที่ ๕ - ๑๓ ตุลาคม ๒๕๕๙ ณ เมืองฟลอพติฟ-พัมโปโรโว ประเทศบัลแกเรีย

## เรื่องแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ จัดโครงการประกวดบัตรอวยพรวันแม่สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และโครงการประกวดเรียงความภาษาอังกฤษสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อเป็นการเทิดพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ เมื่อวันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙ อีกทั้งเป็นการปลูกฝังให้นักเรียนทุกคนมีความกตัญญู กตเวทิตะ และรำลึกถึงพระคุณของแม่ ซึ่งผลการแข่งขันปรากฏว่ามีนักเรียนได้รับรางวัล ดังนี้

### ๑. การประกวดบัตรอวยพรวันแม่ ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

รางวัลชนะเลิศ ได้แก่ เด็กชายธิปภ บวรรัตนารักษ์ นักเรียนชั้น ม.๑/๕

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๑ ได้แก่ เด็กชายปราบ ศิริวัฒนอักษร นักเรียนชั้น ม.๒/๗

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๒ ได้แก่ เด็กหญิงชุดิณณทน โลหะกิจสงคราม นักเรียนชั้น ม.๑/๔

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๓ ได้แก่ เด็กหญิง พิษญา กวैयाเกียรติกุล นักเรียนชั้น ม.๑/๒

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๔ ได้แก่ เด็กชาย ดนัยนพ คุ่มทอง นักเรียนชั้น ม.๓/๔

## เรื่องแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ



### ๒. การประกวดเรียงความภาษาอังกฤษ ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

รางวัลชนะเลิศ ได้แก่ นางสาวรุญา กุลเลพ นักเรียนชั้น ม.๔/๒

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๑ ได้แก่ นายแทนพงศ์ ตันเถียร นักเรียนชั้น ม.๖/๑

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๒ ได้แก่ นางสาวนันทน์ภัส มิตรภักดี นักเรียนชั้น ม.๖/๑

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๓ ได้แก่ นายชยุตม์ โรจนสุนทร นักเรียนชั้น ม.๖/๑

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๔ ได้แก่ นายอนวัช อรรถจินดา นักเรียนชั้น ม.๖/๖

### เรื่องแจ้งจากหน่วยทะเบียนและประมวลผล

#### รายชื่อนักเรียนที่ลาพักการศึกษา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559

##### ช่วงเดือนสิงหาคม - กันยายน 2559

| ลำดับ | ชั้นเดิม | เลขประจำตัว | ชื่อ - สกุล                  | เนื่องจาก                    | เริ่มลาพักวันที่ - ถึงวันที่ |           | วันที่ยื่นคำร้อง |
|-------|----------|-------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|-----------|------------------|
| 1     | ม.1/4    | 59018       | ด.ญ.จันทนิภา ฉัตรศิริเวช     | ศึกษาต่อโรงเรียนนานาชาติ     | 1-Aug-59                     | 31-Mar-60 | 15-Jun-59        |
| 2     | ม.4/3    | 56220       | น.ส.วีรินทร์ ดำรงค์กิจการ    | โครงการแลกเปลี่ยน YFU        | 11-Aug-59                    | 31-Mar-60 | 22-Jul-59        |
| 3     | ม.4/7    | 56099       | น.ส.ต้นน้ำ เต็มรุ่งเรืองเลิศ | เรียนแลกเปลี่ยนที่ต่างประเทศ | 8-Aug-59                     | 31-Mar-60 | 3-Jun-59         |
| 4     | ม.4/7    | 56007       | นายกฤตภูมิ มณีภักธร          | โครงการแลกเปลี่ยน YES        | 22-Aug-59                    | 31-Mar-60 | 16-Aug-59        |
| 5     | ม.5/3    | 55043       | น.ส.ชลภัส พรสวรรค์วงศ์       | โครงการแลกเปลี่ยน AFS        | 2-Sep-59                     | 31-Mar-60 | 5-Jul-59         |
| 6     | ม.5/5    | 55076       | น.ส.ณิชา พัฒนินัย            | โครงการแลกเปลี่ยน YFU        | 12-Aug-59                    | 31-Mar-60 | 6-Jun-59         |
| 7     | ม.5/6    | 55189       | น.ส.รติมาส จิรพศานานุรักษ์   | โครงการแลกเปลี่ยน AFS        | 5-Aug-59                     | 31-Mar-60 | 27-Jul-59        |
| 8     | ม.6/6    | 54186       | น.ส.รักฟ้า วิวัฒน์สินอุดม    | โครงการแลกเปลี่ยน EF         | 17-Aug-59                    | 31-Mar-60 | 15-Aug-59        |

## ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ

กำหนดการพิธีเปิดโครงการศิลปกรรมนักเรียน ครั้งที่ ๑๑

“สานศิลป์ แผ่นดินแม่” (Art Legacy of Our Nation)

โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม โดยกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ

วันจันทร์ที่ ๒๖ กันยายน ๒๕๕๙

ณ หอศิลป์จามจุรี

| เวลา     | กิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ๑๖.๓๐ น. | ผู้ปกครอง คณาจารย์ และนักเรียนมาถึงบริเวณงาน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ๑๗.๐๐ น. | ประธาน ในพิธีมาถึง (อธิการบดี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ๑๗.๑๐ น. | <ul style="list-style-type: none"> <li>การแสดงประยุกต์ความสามารถของนักเรียนในการบรรเลงวงโยธวาทิต การขับร้องประสานเสียง บรรเลงดนตรีไทย และการแสดงจินตลีลาประกอบเพลง ในชุดการแสดง “ความฝันอันสูงสุด” (การแสดง ๖ นาที)</li> </ul>                                                                                                                                                                                    |
| ๑๗.๒๐ น. | <ul style="list-style-type: none"> <li>หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม กล่าวรายงาน</li> <li>ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม และรองคณบดีคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กล่าวรายงานประธาน ในพิธี (อธิการบดี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)</li> </ul>                                                                                             |
| ๑๗.๓๐ น. | <ul style="list-style-type: none"> <li>ประธานกล่าวเปิดงาน (อธิการบดี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)</li> <li>วงโยธวาทิต บรรเลงเพลงมหาฤกษ์</li> <li>ประธาน (อธิการบดี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย) สร้างผลงานศิลปะเพื่อเป็นเกียรติแก่คณะครูและนักเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ๑ ชิ้น</li> <li>ประธาน (อธิการบดี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย) ชมงานศิลปกรรมนักเรียน ครั้งที่ ๑๑ บริเวณโถงแสดงงาน หอศิลป์จามจุรี</li> </ul> |
| ๑๘.๐๐ น. | ประธานในพิธีกลับ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |



## ประโยชน์การเดินแอโรบิค

การเดินแอโรบิคอย่างเพียงพอและฝึกเป็นประจำสม่ำเสมอจะมีผลดีต่อ ร่างกายดังนี้

## ๑. ระบบกล้ามเนื้อ

๒. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น สามารถเกร็งและคลายตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพมีการทำงานที่สมดุลกันและทำให้รูปร่างสวยงาม สมองส่วนขึ้นเพราะว่าไขมันที่มาก่อหุ้มร่างกายอยู่ได้ถูกนำไปใช้เผาผลาญเป็นพลังงานนอกจากนั้นยังจะ ช่วยทำให้มีการสะสมสารต้นกำเนิดพลังงานและสารที่เกี่ยวข้องคือไกลโคเจน กลีเซอรอล ฯลฯ อีกด้วย

## ๓. ระบบกระดูก ทำให้ข้อต่อและระบบประสาทสั่งงาน ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๔. ระบบการไหลเวียนของโลหิต ทำให้หัวใจแข็งแรงขึ้น การสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น หลอดเลือดต่างๆ มีความยืดหยุ่นดีขึ้น สามารถช่วยเพิ่มปริมาณและคุณภาพของเม็ดเลือดแดงนอกจากนี้ ยังจะช่วยให้ชีพจรและความดันโลหิตกลับเข้าสู่สภาพปกติได้อีกด้วย

## ๕. ระบบการหายใจ ช่วยให้ทางเดินหายใจ ปอด และ กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงขึ้น

๖. ระบบเผาผลาญอาหารในร่างกาย ช่วยเพิ่มอัตราความเร็วของขบวนการเผาผลาญอาหารให้เป็นพลังงานของร่างกายช่วยทำลายเซลล์เสื่อม สภาพต่างๆ เพื่อเร่งให้ร่างกายสร้างเซลล์ใหม่ๆ ขึ้นมาแทนที่นอกจากนี้ยังช่วยระบบย่อยอาหารให้ทำงานดีขึ้น นอนหลับสบาย เมื่อตื่นขึ้นจะรู้สึกกระปรี้กระเปร่า ทำงานได้อย่างกระฉับกระเฉง

## ๗. ระบบควบคุม

ช่วยให้ร่างกายปรับสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติและระบบต่อมไร้ท่อทำให้ร่างกายผลิต ฮอร์โมนต่างๆ ออกมาอย่างเป็นปกติ

๘. การทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อและระบบประสาท ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อและเส้นประสาทสำหรับผู้ที่เคร่งเครียดกับการทำงานหนัก

๙. บุคลิก การเคลื่อนไหว และการจัดระเบียบร่างกาย ทำให้ควบคุมร่างกายได้ดีขึ้น ร่างกายโดยรวม มีความอ่อนตัว และเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วขึ้น ทำให้อารมณ์เบิกบานและจิตใจแจ่มใส มีสง่าราศี

๑๐. ร่างกายจะหลั่งสารเอ็นโดฟิน ซึ่งก่อให้เกิดความสุข เพราะว่าจะออกกำลังกาย อย่างมีความสุข ไร้การแข่งขัน จึงไม่มีความเครียด ซึ่งต่างกับการออกกำลังกายที่เน้นการแข่งขัน การออกกำลังกายที่เน้นการแข่งขัน ร่างกายจะหลั่งสารคนละตัว มีชื่อว่า อิตินาลิน ซึ่งตัวนี้ จะก่อให้เกิดความเครียด ผลของการออกกำลังกายจะต่างกัน รูปร่างหน้าตาจะสดใสต่างกัน

ดังนั้นคุณยังส่งเสริมสมรรถภาพทางกายจึงขอเชิญชวนทุกท่านมาร่วมกันออกกำลังกายกันเพื่อสุขภาพของเราเอง



## รายการอาหารประจำสัปดาห์

วันจันทร์ที่ ๑๙ กันยายน ๒๕๕๙

ไก่อบ ชุปผักทอง รวมมิตร

วันอังคารที่ ๒๐ กันยายน ๒๕๕๙

หมู่น้ำตก แกงจืดเต้าหู้ ราน มันน้ำเชื่อม

วันพุธที่ ๒๑ กันยายน ๒๕๕๙

ไก่ทอด ส้มตำ ทับทิม น้ำแดง

วันพฤหัสบดีที่ ๒๒ กันยายน ๒๕๕๙

ข้าวผัดรวมมิตร ชุปไก่ฉีก สาหร่ายดำ

วันศุกร์ที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๕๙

ก๋วยจั๊บน้ำข้น มันต้ม น้ำตาล