



บทอาศัรวาท

“องคัมิงขวัญแสงสุรย

สอหงล้า”



ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า คณาจารย์ บุคลากร และนักเรียน
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม
(ประพันธ์โดย อาจารย์นพพร สุรนาคะพันธุ์)

เฉลิมพระชนมพรรษพ้อง
องคัมิงขวัญแสงสุรย
กษัตริแห่งไทยพูน
ราชันเกริกกล้า

พระนามสิริกิติ์แท้
เพราะแม่หลอมรวมใจ
พระเมตตาแจ่มฤทัย
ธ ดับร้อนดับแล้ง

เย็นบารมีเพียบพิน
พระกอบประทางพื้งตน
ศิลปาชีพผลิตผล
ธ ช่วยชีพชนยัง
ยืนช่อล่อลั่นชั้น

งานช่างไทยชำนาญ
ทั่วโลกตื่นตระการ
เพราะแม่ริเริ่มแล้

ยลงานพระราชดำริไท้
สืบต่อองค์ราชัน
พอเพียงเพื่อชีวัน
ปณิธานองค์แม่เจ้า
พื้มานทวยเทพทั้ง

เชิญประชุมเทวดา
อำนวยทิพย์ธารา
ถวายแด่แม่ท่านท้าว

ปรีดีเปรมเอมอัมพร้อม
พิพัฒน์พูนสำราญ
จตุรพิธพรดาล
ยืนพระยศสืบสร้าง

ไพบุลย์
สอหงล้า
เพ็ญยั้ง ยศเฮย
เกียรติก่อกรุงสยาม
เทพไท

พสกแจ้ง
ทวยราษฎร์ ถวิลนอ
ดับแล้ทุกข์เข็ญ
กวาดล ทั่วเอย
ต่อตัง

พรราวเฟริศ
อยู่ได้โดยศิลป์
เชิงชาญ เชี่ยวแฮ
แน่นแท้

ไกลูก ก้องเฮย
ล่อ้งแล้เลิศผล
เทวัญ

ชนกเกล้า
วิวัฒน์ยัง ยืนเทอญ
แจ่มแจ้งทุกสถาน

ฉกามา- พจรเฮย
ตื่นตัว
ธารสุข ศานติเทอญ

ริราชไชริสุ่เกษม
ไพศาล
ฤ ร้าง

ดลแม่ สวัสดิ์เทอญ
สนั่นหล้าแลสวรรค

กำหนดการ พิธีถวายราชสักการะและถวายพระพรชัยมงคล

กำหนดการ พิธีถวายราชสักการะและถวายพระพรชัยมงคล
สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ ๙ และวันแม่แห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๖๐
วันศุกร์ที่ ๑๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๐ เวลา ๐๗.๕๐ – ๐๙.๒๐ น.
ณ โรงอาหาร อาคารอเนกประสงค์

- | | |
|------------------|--|
| ๐๗.๓๐ – ๐๗.๔๐ น. | นักเรียนเข้าแถวหน้าห้องเรียนและเดินแถวมาบริเวณพิธี ณ โรงอาหาร |
| ๐๗.๔๐ – ๐๗.๕๐ น. | - นักเรียนเข้าแถวเคารพธงชาติและสวดมนต์ |
| ๐๗.๕๐ – ๐๘.๒๐ น. | - ผู้อำนวยการและรองคณบดีถวายเครื่องราชสักการะ กล่าวคำถวายราชสดุดี และถวายพระพรชัยมงคล |
| | - อ่านบทอาศิรวาทถวายพระพร โดยอาจารย์อนุรักษ์ อินโองการ อาจารย์ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย |
| | - รำถวายพระพร |
| | - วงโยธวาทิตบรรเลงเพลงสรรเสริญพระบารมี |
| ๐๘.๒๐ – ๐๙.๑๕ น. | - ปาฐกถาพิเศษเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ ๙ และเทิดพระคุณแม่ เรื่อง “พระราชินีผู้ทรงเป็นแม่มีขวัญแห่งแผ่นดิน” โดย หม่อมหลวงปิยาภัสร์ ภิรมย์ภักดี |
| | - นักเรียนเดินแถวกลับห้องเรียน |
| ๐๙.๒๐ น. | เริ่มเรียนคาบเรียนที่ ๒ |

ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ได้นำนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม คือ เด็กชายสกาย ถาวรไชยโสภณ นักเรียน ม. ๑/๕ เข้าร่วมการแข่งขันเทนนิสในรายการต่างๆ ระหว่างเดือนพฤษภาคม – กรกฎาคม ๒๕๖๐ ดังต่อไปนี้



๑. รางวัลชนะเลิศเทนนิสเยาวชน “จาเรญเทนนิสคลับ-ลอนเทนนิสพัฒนาวรุ่น” ครั้งที่ ๒/๒๕๖๐” ประเภทชายเดี่ยวรุ่นอายุไม่เกิน ๑๒ ปี ระหว่างวันที่ ๖-๗ พฤษภาคม ๒๕๖๐

ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา



๒. รางวัลชนะเลิศเทนนิส “ PTT- ลอนเทนนิสพัฒนาฝีมือ ประจำปี ๒๕๖๐ ภาคใต้ ครั้งที่ ๒” ประเภทชายเดี่ยวรุ่นอายุไม่เกิน ๑๒ ปี ระหว่างวันที่ ๑๓ - ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๐



๓. เข้าร่วมการแข่งขันคัดเลือกเป็นนักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทย ประเภทเยาวชนชายเดี่ยวอายุไม่เกิน ๑๒ ปี ระหว่างวันที่ ๖ - ๙ มิถุนายน ๒๕๖๐

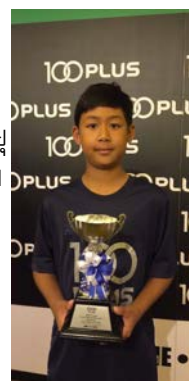


๔. รางวัลรองชนะเลิศเทนนิส “ฟิฟทีจูเนียร์แชมเปียนชิพส์ ๒/๒๐๑๙” ประเภทชายเดี่ยวอายุไม่เกิน ๑๒ ปี ระหว่างวันที่ ๑๙ - ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๐



๕. รางวัลรองชนะเลิศเทนนิส “ALL THAILAND JUNIOR CIRCUIT ๕/๒๐๑๙” ประเภทชายเดี่ยวอายุไม่เกิน ๑๒ ปี ระหว่างวันที่ ๔ - ๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐

๖. รางวัลรองชนะเลิศเทนนิส “100 PLUS JUNIOR CHAMPIONS ๒/๒๐๑๙” ประเภทชายเดี่ยวอายุไม่เกิน ๑๒ ปี ระหว่างวันที่ ๔ - ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๖๐



****เด็กชายสกาย ถาวรไชยโสภณ เป็นนักเทนนิสเยาวชนอันดับที่ ๕ ในประเภทชายเดี่ยวรุ่นอายุไม่เกิน ๑๒ ปี จัดอันดับโดยลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์****

ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์

ตารางกิจกรรมสัปดาห์วิทยาศาสตร์แห่งชาติ ปีการศึกษา ๒๕๖๐

วันพุธที่ ๑๖ ถึงวันศุกร์ที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๖๐

ณ บริเวณโรงอาหาร และ ห้องปฏิบัติการวิทยาศาสตร์

กิจกรรม	วัน/ เวลา	สถานที่
๑. พิธีเปิด	๑๖ ส.ค. ๖๐ ๐๙.๔๐-๐๙.๒๐ น.	หน้าเสาธง ห้อง LAB
๒. Brushbot	๑๖ ส.ค. ๖๐ ๑๑.๑๐-๑๒.๕๐ น.	โรงอาหาร
๓. Science Show	๑๓/ ส.ค. ๖๐ ๑๑.๑๐-๑๒.๕๐ น.	โรงอาหาร
๔. กิจกรรมตอบปัญหาวิทยาศาสตร์	๑๘ ส.ค. ๖๐ ๑๑.๑๐-๑๒.๕๐ น.	โรงอาหาร
๕. การประกวดออกแบบโปสเตอร์ หัวข้อ “ศาสตร์พระราชา” กำหนดส่ง ๑๐ ส.ค. ๖๐	จัดแสดง ๑๖ - ๑๘ ส.ค. ๖๐	หน้าห้องพักอาจารย์
๖. เสียงตามสาย/ พุดหน้าเสาธง เผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์	๑๖ - ๑๘ ส.ค. ๖๐	ห้องกิจการ นักเรียน/ หน้าเสาธง
๗. CUD Science Project Proposal Challenge สำหรับนักเรียนระดับชั้น ม.๔-๕	๑๑ ส.ค. ๖๐ ๑๖.๓๐-๑๘.๓๐ น.	นำเสนอ LAB ชีววิทยา
๘. การประกวดวาดภาพทางวิทยาศาสตร์	กำหนดส่ง ๑๑ ส.ค. ๖๐	ส่งผลงาน ห้องพักอาจารย์
๙. นิทรรศการเทิดพระเกียรติและน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณของ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร พระบิดา แห่งเทคโนโลยีของไทยและพระบิดาแห่งนวัตกรรมไทย/ นิทรรศการพระบิดา แห่งวิทยาศาสตร์ไทย	๑๖ - ๑๘ ส.ค.๖๐	LAB เคมี
๑๐. กิจกรรม Hands On	๑๖ - ๑๘ ส.ค.๖๐	LAB เคมี LAB ม.๑
๑๑. การนำเสนอผลงานวิทยาศาสตร์ของนักเรียน	๑๖ - ๑๘ ส.ค. ๖๐	LAB ม.๑
๑๒. การออกร้านจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม	๑๖ - ๑๘ ส.ค. ๖๐	LAB ม.๒
๑๓. ตักไข่ ได้โชค	๑๖ - ๑๘ ส.ค. ๖๐	LAB ม.๒

รายการอาหารประจำสัปดาห์

วันจันทร์ที่ ๓/ สิงหาคม ๒๕๖๐

มัสมั่น ยำแตงกวา ปลาวง เล้าก๋วย

วันอังคารที่ ๔ สิงหาคม ๒๕๖๐

ผัดกระเพราหมูสับ ไข่ดาว แกงจืดหน่อไม้สด ทับทิมกรอบ

วันพุธที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๐

ฮ่อยจ๊อ ต้มยำซูปไก่ วุ้นน้ำแดง

วันพฤหัสบดีที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๐

เต้าหู้ทรงเครื่อง แกงจืดกะหล่ำปลี เต้าฮวยนมสด

วันศุกร์ที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๖๐

ข้าวหมูแดง สับปะรด



โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม
ขอเชิญชมนิทรรศการ



ศิลปกรรมนักเรียน ครั้งที่ 12

วันที่ 9-23 สิงหาคม 2560 ณ ห้องนิทรรศการหมุนเวียน ชั้น 1 อาคารพิพิธภัณฑ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 09.00-16.30 น. (หยุดวันเสาร์-อาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์)

พิธีเปิด วันที่ 16 สิงหาคม 2560 เวลา 16.30 น.

รายได้จากการจำหน่ายผลงานนักเรียนส่วนหนึ่งมอบให้แก่
มูลนิธิเพื่อรักษาพยาบาลพระภิกษุอาพาธ รพ.วิชัยยุทธ • มูลนิธิสถาบันแสงสว่าง • มูลนิธิบ้านสงเคราะห์สัตว์พิการ



การเต้นแอโรบิก

สวัสดีค่ะ วันนี้ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพขอเสนอกิจกรรมการออกกำลังกายการเต้นแอโรบิกให้กับท่านผ่านกัน การเต้นแอโรบิกนั้นเป็นการออกกำลังกายที่ใช้การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อทั้งตัวที่มีการเคลื่อนไหวตลอดเวลาทำให้ระบบการทำงานของร่างกายเกิดการเผาผลาญได้เป็นอย่างดีค่ะ

ข้อดีของการเต้นแอโรบิกคือการใช้กล้ามเนื้อทั่วทั้งร่างกาย มีการรับแรงกระแทกเล็กน้อย แต่จะมีแรงกระแทกมากขึ้นในการเต้นที่เรียกว่า สเต็ปแอโรบิก (Step aerobics) ที่มีการเดินลงน้ำหนักเท้าบนแผ่นพลาสติกที่หนูนสูงขึ้นจากพื้น ซึ่งต้องระวังอย่าเดินด้วยเพลงที่มีจังหวะเร็วเกินไป เพราะมีความเสี่ยงต่อการล้มได้

สิ่งสำคัญมากอย่างหนึ่ง คือ การเต้นแอโรบิก ควรสนใจสภาพร่างกายตัวเองเป็นหลัก เพราะการเต้นเป็นกลุ่มใหญ่ ย่อมมีผู้ที่มีความฟิตที่ต่างกัน ยิ่งผู้นำเต้นแอโรบิกที่ไม่มีความรู้เรื่องความปลอดภัย มักเลือกเพลงที่มีจังหวะเร็วและสนุก ทำเดินที่รวดเร็วและใช้พลังงานสูง ซึ่งอาจไม่เหมาะกับผู้ที่ไม่ฟิต หากเต้นต่อเนื่องนานๆอาจเกิดอันตรายและเป็นลมได้ค่ะ

ที่มา : การออกกำลังกาย: แนวทางการออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี (Exercise concepts for healthy lifestyle)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ด็อกเตอร์ นายแพทย์ ภาสกร วัฒนธาดาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์การกีฬา และการวิเคราะห์การเคลื่อนไหว <http://haamor.com/th/>

ผู้จัดทำข้อมูล : ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย

ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย

ขอเรียนเชิญคณาจารย์ บุคลากร และนักเรียน
เข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพฯ ได้ทุกวันพุธ
ณ โรงอาหารอาคารอเนกประสงค์
เวลา ๑๖.๓๐-๑๗.๓๐ น.