

สถิติดูฟ้าฯ สาร



วารสารประจำปีครั้งที่ ๒๗ ฉบับที่ ๙
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม
ประจำวันจันทร์ที่ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๖๐

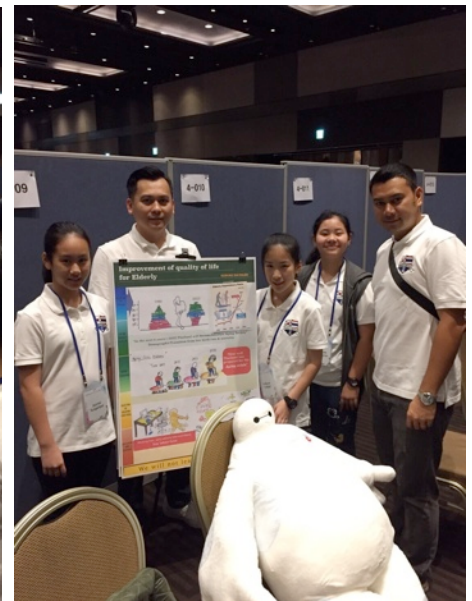
ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนสร้างชื่อเสียง

นักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ได้เข้าร่วมการแข่งขันในโครงการนวัตกรรมการศึกษาในรายการ The Korea International Youth Olympiad 4I (KIYO) ณ สาธารณรัฐเกาหลี โดยมีนักเรียน ๓ คน ได้แก่

๑.เด็กหญิงสุพิชญาณ์ เหมรัฐชโรจน์ ม.๑/๔ ๒.เด็กหญิงกุลณัฐ์ ไตรภักย์ ม.๑/๔

๓.เด็กหญิงจ้าวไหม ตั้งศิริพัฒน์ ม.๑/๗

โดยมีอาจารย์ที่ปรึกษา คือ อาจารย์ ดร.ธานีรินทร์ บุญญาลงกรณ์ อาจารย์กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โดยมีชื่อทีมว่า Golden smile ผลการแข่งขัน คือ ทีม Golden smile ได้รับ ๒ รางวัล ได้แก่ **รางวัลเหรียญเงิน** และ **special reward : Best of Best Award**



ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนสร้างชื่อเสียง



เมื่อวันพุธที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๐ อาจารย์พรพรม ชัยฉัตรพรสุข ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยมและรองคณบดี ได้มอบเสื้อสูทโรงเรียนให้กับนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยมที่ได้รับการคัดเลือกเป็นผู้แทนประเทศไทย ระดับความรู้ภาษาเยอรมัน A1 จำนวน ๓ คน ดังนี้

- | | | |
|---------------|----------------|------------|
| 1) นายธรรม | ชัยพัฒน์ | ชั้น ม.๕/๕ |
| 2) น.ส.เกวสิน | วงศ์วิวัฒน์ชัย | ชั้น ม.๕/๖ |
| 3) น.ส.สุชนา | ชุนหะนันท์ | ชั้น ม.๕/๖ |

โดยนักเรียนทั้ง ๓ คน จะเข้าร่วมการแข่งขันภาษาเยอรมันโอลิมปิก ระดับภูมิภาคเอเชีย-แปซิฟิก ระหว่างวันที่ ๑๒ - ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๐ ณ โรงแรมเอเชีย กรุงเทพมหานคร และโรงแรมกูรุมาศ ปิซ ริสอร์ท จังหวัดระยอง ซึ่งในปีประเทศไทยเป็นเจ้าภาพในการจัดการแข่งขัน โดยมี อาจารย์รัตนา พิกุลกานตเลิศ เป็นอาจารย์ผู้ดูแลและฝึกซ้อมนักเรียน

ข่าวแจ้งจากฝ่ายกิจการนักเรียน

กรรมการสภานักเรียน ปีการศึกษา ๒๕๖๐ ได้รับเชิญเป็นวิทยากร โครงการอบรมเรื่องการดำเนินงานสภานักเรียนและการเสริมสร้างความเป็นผู้นำ เมื่อวันที่ ๕-๖ สิงหาคม ๒๕๖๐ ณ โรงเรียนระยองวิทยาคมปากน้ำ จังหวัดระยอง นอกจากนี้ ผู้แทนกรรมการสภานักเรียน



และนักเรียนโรงเรียนระยองวิทยาคมปากน้ำที่เข้าร่วมโครงการ ได้ร่วมกันทำบุญ ณ วัดลุ่มมหาชัยชุมพล (พระอารามหลวง)

ข่าวแจ้งจากฝ่ายกิจการนักเรียน

อ.เมือง จ.ระยอง เพื่อเฉลิมพระเกียรติและถวายเป็นพระราชกุศลแด่สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณบดินทรเทพยวรางกูร เนื่องในโอกาสมหามงคลวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๒๘ กรกฎาคม และการสมโภชนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ได้ทำกิจกรรมจิตอาสา ณ มูลนิธิสงเคราะห์เด็กพัทยา โดยนำสิ่งของไปบริจาคและเข้าเยี่ยมน้องๆ ทั้งนี้กิจกรรมดังกล่าวจัดขึ้น และเพื่อเฉลิมพระเกียรติและถวายเป็นพระราชกุศลแด่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถในรัชกาลที่ ๙ เนื่องในโอกาสมหามงคลวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๑๒ สิงหาคม และวันแม่แห่งชาติ



ข่าวแจ้งจากฝ่ายบริหาร

ฝ่ายบริหาร โดยคณะแพทย์จากสมาคมนักเรียนเก่าสาธิตจุฬาฯ ได้มาให้บริการตรวจมวลกระดูก BMD และตรวจองค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition Analysis) พร้อมให้คำปรึกษาเกี่ยวกับสุขภาพทั่วไป แก่คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ คณงานและคนครัว เมื่อวันศุกร์ที่ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๐ เวลา ๐๙.๐๐-๑๕.๐๐ น. ณ ห้องประชุม ๕ ทศวรรษฯ



ข่าวแจ้งจากฝ่ายบริหาร



ภาพบรรยากาศพิธีเปิดศิลปกรรมนักเรียน ดูภาพเพิ่มเติมที่ www.satitm.chula.ac.th

ด้วยกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ ได้จัดโครงการศิลปกรรมนักเรียน ครั้งที่ ๑๒ ภายใต้แนวคิด “NUMBER” ระหว่างวันที่ ๙-๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๐ ณ อาคารพิพิธภัณฑ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีพิธีเปิดเมื่อวันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๐ แล้วนั้น โดยมีรองศาสตราจารย์ ดร.บัญชา ชลาภิรมย์ รองอธิการบดีด้านกิจการนิสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นประธานในพิธี รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริเดช สุชีวะ คณบดีคณะครุศาสตร์ อาจารย์พรพรหม ชัยฉัตรพรสุข ผู้อำนวยการโรงเรียนฯ คณาจารย์ นักเรียน และผู้ปกครอง ร่วมในพิธีเปิดงานดังกล่าว



Fitness and Life

กระโดดเชือกได้ประโยชน์เน้น ๆ ลดน้ำหนัก เพิ่มความสูง

กระโดดเชือก ประโยชน์มากเกินกว่าแค่ช่วยลดน้ำหนักนะรู้ยัง แต่กระโดดเชือกเป็นการออกกำลังกายเพิ่มความสูงที่ได้ผล แถมด้วยประโยชน์ของการกระโดดเชือกอีกเพียบเลย



๑. กระโดดเชือก ลดน้ำหนัก หั่นแคลอรีได้

ถ้าวัดกับการจ็อกกิ้ง ๓๐ นาทีแล้ว บอกเลยว่าจับเชือกมากระโดดเล่นยังเบิร์นแคลอรีได้มากกว่า โดยผลการศึกษาจาก Science Daily ก็เผยให้รู้ว่าการกระโดดเชือกถือเป็นการแอโรบิกชนิดหนึ่ง ซึ่งจะช่วยเผาผลาญแคลอรีได้มากถึง ๑,๓๐๐ กิโลแคลอรีต่อการกระโดดเชือก ๑ ชั่วโมง หรือเทียบให้เห็นภาพง่าย ๆ เลยก็คือ แค่กระโดดเชือกต่อเนื่องนาน ๑๐ นาที ร่างกายก็เบิร์นแคลอรีได้เท่ากับการวิ่งในระยะทาง ๑.๖ กิโลเมตร ภายในเวลา ๔ นาที

๒. เพิ่มความสูง

เห็นเป็นการออกกำลังกายสนุก ๆ สำหรับเด็กอย่างนี้ แต่การกระโดดเชือกยังมีดีตรงที่ช่วยเพิ่มความสูงได้ด้วย เพราะการกระโดดเชือกจะบังคับสรีระของเราให้เหยียดตรง กล้ามเนื้อช่วงหลัง กลางลำตัว รวมทั้งกล้ามเนื้อขา ก็จะยืดขยาย แต่ทั้งนี้เราก็กต้องเหยียดร่างกายตรงขณะที่กระโดดเชือกด้วยนะคะ และหากสามารถกระโดดเชือกเป็นประจำทุกวันสักประมาณ ๑๕-๒๐ นาทีต่อวัน แค่นี้ก็เหมือนช่วยเพิ่มความสูงให้ตัวเองได้ประมาณ ๒-๓ นิ้วแล้ว

๓. เพิ่มทักษะการประสานงานของอวัยวะส่วนต่าง ๆ

สำหรับคนที่แยกแยะประสาทไม่ค่อยได้ ร่างกายไม่ค่อยเคลื่อนไหวอย่างสัมพันธ์กันสักเท่าไร อยากให้ลองกระโดดเชือกเพื่อแก้ไขปัญหานี้ดูสักตั้งค่ะ เนื่องจากการกระโดดเชือกจะช่วยให้สมาธิของคุณจดจ่ออยู่กับจังหวะการเคลื่อนไหวของเท้า ในขณะที่มือก็หมุนเชือกวนไปเรื่อย ๆ ซึ่งในส่วนนี้สมองจะช่วยคุณแยกแยะเส้นประสาทไปพร้อมๆ กันด้วย ดังนั้นจึงหมายความว่าหากคุณกระโดดเชือกเป็นประจำ ทักษะด้านนี้ก็จะดีขึ้นเรื่อยๆ การทำงานของอวัยวะส่วนต่างๆ ก็จะสามัคคีกันมากขึ้น

๔. ลดไขมัน

ดูไม่ค่อยน่าเชื่อว่าแค่กระโดดเชือกจะทำให้ลดไขมันได้ ทว่าข้อมูลนี้มีที่มาค่ะ โดยสถาบันการกระโดดเชือกแห่งสหรัฐอเมริกา พบว่า การกระโดดเชือกจะช่วยพัฒนาสมองทั้งซีกซ้ายและขวา ซึ่งก็แปลว่าทักษะการเรียนรู้และจดจำ ทักษะการอ่าน ทักษะการทำความเข้าใจ ความจำ และการทำงานของสมองก็จะถูกพัฒนาให้ดีขึ้นเรื่อยๆ อีกทั้งยังช่วยให้มีสมาธิมากขึ้นอีกต่างหาก

๕. ดีต่อสุขภาพของระบบหัวใจและหลอดเลือด

ผลการศึกษาจาก American College of Sports Medicine เผยว่า การกระโดดเชือกเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ทางการแพทย์คิดไว้มากที่สุด เพราะการกระโดดเชือกจะช่วยให้หัวใจเต้นแรง ปอดขยาย ซึ่งถ้าอยากออกกำลังกายพิถีพิถันระบบหัวใจและหลอดเลือด รวมทั้งสุขภาพปอดไปด้วยกัน ทางนักวิจัยก็แนะนำให้กระโดดเชือกครั้งละ ๑๒-๒๐ นาที เป็นอย่างต่ำ และทำอย่างน้อย ๓-๕ ครั้งต่อสัปดาห์

๖. ช่วยระบบหายใจให้โล่งสบายขึ้น

อย่างที่บอกว่าการกระโดดเชือกนับเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกและคาร์ดิโอชนิดหนึ่ง ดังนั้นหากสามารถกระโดดเชือกเป็นประจำได้ ร่างกายก็จะแข็งแรงมากขึ้น ระบบหัวใจทำงานดีขึ้น ปอดแกร่งกว่าเดิม คราวนี้ก็หายใจได้ยาวขึ้น ไม่รู้สึกเหนื่อยจนหายใจไม่ทันเวลาทำกิจกรรมต่าง ๆ อีกต่อไป

๓. เสริมความแข็งแรงของกระดูก

ดร.Daniel W. Barry ผู้ช่วยศาสตราจารย์คณะแพทยศาสตร์จาก University of Colorado พร้อมทีมนักวิจัยได้ทำการศึกษาเรื่องความเสื่อมของกระดูกก่อนวัยอันควรในนักกีฬาอาชีพและเห็นว่าการกระโดดเชือกขึ้น-ลงไปมาเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกที่ดีที่สุด เนื่องจากการกระโดดเชือกเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ไม่รุนแรง ทว่าได้บริหารกล้ามเนื้อและกระดูกแทบทุกส่วน จึงเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ค่อยมีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ โดยเฉพาะอาการบาดเจ็บจากการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างรวดเร็วและรุนแรง

๔. ช่วยลดความเสี่ยงอาการบาดเจ็บของเท้าและข้อเท้า

แม้การกระโดดเชือกดูจะลงน้ำหนักที่เท้าๆ กันหลายที ทว่าหากเทียบกับกีฬาที่ต้องมีการเคลื่อนไหวเร็วๆ อย่าง บาสเกตบอล เทนนิส หรือฟุตบอลแล้ว การกระโดดเชือกยังช่วยเซฟกล้ามเนื้อเท้าและข้อเท้าได้มากกว่า นั่นก็เป็นเพราะว่าการกระโดดเชือกไม่ต้องเคลื่อนไหวเท้าและหยุดการเคลื่อนไหวเท้าอย่างกะทันหันเหมือนกีฬาที่กล่าวมา ดังนั้นความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ ณ อวัยวะส่วนนี้จึงค่อนข้างน้อย

๕. ใจเย็นขึ้น

สถาบันการกระโดดเชือก สหรัฐอเมริกา เผยผลการศึกษาว่า นักมวยที่ฝึกความแข็งแรงของร่างกายด้วยการกระโดดเชือก จะขึ้นสังเวียนด้วยสมาธิและจิตใจที่สงบนิ่งมากกว่านักมวยที่ไม่ได้กระโดดเชือกในตอนซ้อม อันเนื่องมาจากการกระโดดเชือกจะฝึกให้เราจดจ่อกับการเคลื่อนไหวที่สัมพันธ์กันของร่างกาย ณ จุดนี้สมองจะสัมพันธ์กับร่างกายอย่างเป็นระบบ ก่อให้เกิดสมาธิกับผู้ที่กระโดดเชือกมากขึ้น และหากการกระโดดเชือกเป็นประจำ ร่างกายและสมองจะจดจำช่วงเวลาที่เราฝึกสมาธิแบบย้ำ ๆ ทำให้สิ่งนั้นติดตัวมาถึงการใช้ชีวิตประจำวันด้วย

๑๐. เป็นการออกกำลังกายที่ง่าย สะดวก และสนุก

มีแค่เชือกเส้นเดียวก็หิ้วไปออกกำลังกายที่ไหนก็ได้ นับว่าเป็นการออกกำลังกายที่แสนสะดวก อุปกรณ์น้อย แถมยังให้ความสนุกสนาน และช่วยเบิร์นแคลอรีได้มากพอตัว ทว่าการกระโดดเชือกก็มีข้อจำกัดอยู่นิดหน่อยกับผู้ที่ข้อเข่าไม่ดี หรือกระดูกไม่ค่อยแข็งแรงนะคะ นอกเหนือจากนั้นต่อให้มีน้ำหนักมาก ก็กระโดดเชือกลดน้ำหนักและรับประโยชน์ได้อย่างสบายเลยคะ

ขอขอบคุณข้อมูลจาก wikiHow lifehack
<https://health.kapook.com/view137579.html>

ผู้จัดหาข้อมูล : ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย

รายการอาหารประจำสัปดาห์

วันจันทร์ที่ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๖๐

ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้น ข้าวต้มผัด

วันอังคารที่ ๒๒ สิงหาคม ๒๕๖๐

ต้มยำปลากะพง ผัดบร็อคโคลี่ เม็ดแมงลักน้ำแดง

วันพุธที่ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๐

หมูก๋อน แกงจืดซุฟัก ฟักทองแกงบวด

วันพฤหัสบดีที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๖๐

พะแนงหมู ซุปกวางตุ้ง มันต้มน้ำตาล

วันศุกร์ที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๐

ต้มจับฉ่าย ไก่ผัดกระเพรา ลอดช่องน้ำกะทิ