สาธิตจุฬาฯ สาร
วารสารประจำสัปดาห์ ปีที่ ๒๗ ฉบับที่ ๑๘
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม
ประจำวันพุธที่ ๓ มกราคม ๒๕๖๑

ภาพบรรยากาศการแข่งขันกีฬาสาธิตสามัคคี “อินทนิลเกมส์”

ดูภาพเพิ่มเติมได้ที่ www.satitm.chula.ac.th

สรุปเหรียญรางวัลการแข่งขันกีฬาสาธิตสามัคคี “อินทนิลเกมส์”

สรุปเหรียญตามสถาบัน (ระดับมัธยมศึกษา)

อันดับ	โรงเรียน				
1	โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)	46	39	39	124
2	โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา	34	28	46	108
3	โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง	30	45	53	128
4	โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม	25	26	38	89
5	โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน	22	32	37	91
6	โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น	21	14	15	50
7	โรงเรียนสาธิต "พิบูลบำเพ็ญ" มหาวิทยาลัยบูรพา	20	24	27	71
8	โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม (ฝ่ายมัธยม)	14	10	12	36
9	โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่	11	11	21	43
10	โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์	10	11	5	26
11	โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร	9	5	14	28
12	โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา	8	6	11	25
13	สถาบันวิจัย พัฒนา และสาธิตการศึกษา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์	5	5	8	18
14	โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร	3	2	2	7
15	โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยพะเยา	2	3	5	10
	รวม	**260**	**261**	**333**	**854**

สรุปเหรียญรางวัลการแข่งขันกีฬาสาธิตสามัคคี “อินทนิลเกมส์”

สรุปเหรียญรางวัลแยกตามประเภทกีฬา
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม
การแข่งขันกีฬาสาธิตสามัคคี ครั้งที่ 42 "อินทนิลเกมส์"

กีฬา	นักกีฬายอดเยี่ยม	เหรียญทอง	เหรียญเงิน	เหรียญทองแดง	รวมเหรียญ
กอล์ฟ	1	2	1	3	6
กรีฑา	1	5	2	5	12
หมากกระดาน	1	1	0	0	1
ฮอกกี้		0	2	2	4
ว่ายน้ำ	2	15	7	9	31
ลีลาศ		1	1	0	2
ฟุตบอล		0	0	1	1
ซอฟท์บอล		0	0	1	1
แฮนด์บอล		0	0	1	1
เทนนิส		0	3	1	4
เทเบิลเทนนิส		0	2	6	8
แบดมินตัน		1	4	3	8
เปตอง	1	0	3	6	9
ฟุตซอล		0	1	0	1
บาสเกตบอล		0	0	0	0
วอลเลย์บอล		0	0	0	0
ตะกร้อ		0	0	0	0
	6	25	26	38	89

ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนสร้างชื่อเสียง

โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายประถม และฝ่ายมัธยม ส่งผลงานนักเรียนเข้าร่วมการประกวดและแสดงผลงานสิ่งประดิษฐ์นวัตกรรมในเวทีระดับนานาชาติ ในรายการ Seoul International Invention Fair 2017 (SIIF 2017) ณ กรุงโซล สาธารณรัฐเกาหลี ระหว่างวันที่ ๓๐ พฤศจิกายน – ๓ ธันวาคม ๒๕๖๐ โดยมีนักเรียนดังต่อไปนี้

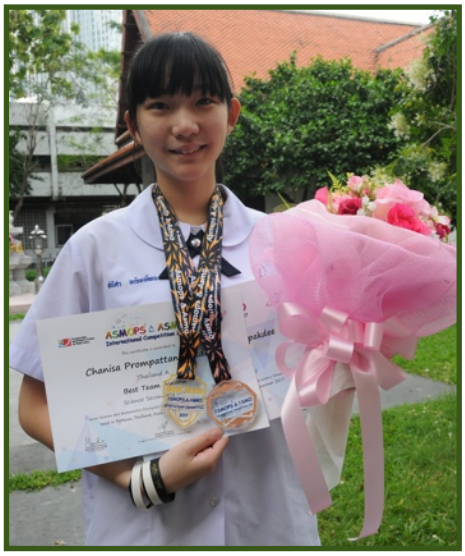
๑. ด.ช.มัชฌิมา	สุวิชชโสภณ	ป.๕/๒
๒. ด.ช. กร	เหมรัญช์โรจน์	ป.๖/๓
๓. ด.ญ.สุพิชญาณ์	เหมรัญช์โรจน์	ม.๑/๔
๔. ด.ญ. กุลณัฏฐ์	โตวิกกัย	ม.๑/๔
๕. ด.ญ.จ้าวไหม	ตั้งศิริพัฒน์	ม.๑/๗

โดยรางวัลที่ได้รับในการแข่งขันครั้งนี้คือ

๑. ได้รับรางวัล Grand Prize และรางวัลเหรียญทอง จากผลงาน Able Walker : Automatic balanced level easy walker : ไม้เท้าพยุงเดินปรับระดับอัตโนมัติ

๒. เหรียญทอง จากผลงาน ESI bag suite : Emergency & Safety Intelligence bag suite for athletes, disability and elderty : ชุดกระเป๋าปฐมพยาบาลอัจฉริยะ

ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนสร้างชื่อเสียง



ด.ญ.ชนิศา พร้อมพัฒนภักดี

ด.ช.รัชพล บัวหุ่ง

นักเรียนได้รับการคัดเลือกเป็นผู้แทนประเทศไทยเข้าร่วมการแข่งขันวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์โอลิมปิกระดับอาเซียน (ASMOPS & ASMO International Competition 2017) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ณ เมืองพัทยา ประเทศไทย ระหว่างวันที่ ๑๗ – ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๐ จำนวน ๒ คน ผลการแข่งขันปรากฏว่านักเรียนได้รับรางวัลจากการแข่งขันดังนี้

๑) ด.ช.รัชพล	บัวหุ่ง	ม.๒/๕	ได้รับรางวัล เหรียญทอง	ประเภทบุคคล
๒) ด.ญ.ชนิศา	พร้อมพัฒนภักดี	ม.๒/๕	ได้รับรางวัล เหรียญทอง	ประเภททีม และ
			รางวัลเหรียญทองแดง	ประเภทบุคคล

เมื่อวันเสาร์ที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๐ กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ได้ส่งนักเรียนได้เข้าร่วมการแข่งขันนวัตกรรม ในโครงการประกวดนวัตกรรมสีเขียว ประจำปี ๒๕๖๐ (Youth Greenovation Awards 2017) ระดับ ม.ต้น รอบชิงชนะเลิศ เพื่อชิงถ้วยพระราชทานสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จัดโดยกลุ่ม ปตท. โดยผลงานที่ส่งเข้าประกวดคือ “ชุดแปลงพลังงานสำหรับนักเดินทาง” (Energy Conversion System for Traveler : ECOST) ซึ่งเป็นผลงานของ

ด.ช. ธิปก บวรรัตนารักษ์ ม.๒/๑ และ ด.ช.ธีภพ สุทธิพิศาล ม.๒/๑

โดยมี อ.ดร.พรเทพ จันทราอุกฤษฎ์ และ อ.พรเทพ ทองตั้ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาโครงงาน และมีอาจารย์จากกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศคือ อ.วสิษฐ เกษมทรัพย์ และ อ.เรวดี หิรัญ เป็นที่ปรึกษาในการนำเสนอโครงงานเป็นภาษาอังกฤษ

ผลการแข่งขันปรากฏว่านักเรียนได้รับรางวัลชนะเลิศ ได้รับถ้วยพระราชทานจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทุนการศึกษา ๔๐,๐๐๐ บาท พร้อมเกียรติบัตร และได้เป็นผู้แทนประเทศไทยไปแข่งขันในงาน The International Sustainable World Energy , Engineering and Environment Project 2018 (I-SWEEEP 2018) ณ ประเทศสหรัฐอเมริกา

ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา จัดกิจกรรม โครงการวันสุขภาพแห่งชาติ เมื่อวันที่ ๒๒–๒๔ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๐ บริเวณสวนศึกษา โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม โดยมีการจัดการแข่งขันตอบปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ เมื่อวันพุธที่ ๒๒ พฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๖๐ และมีการมอบรางวัลในวันศุกร์ที่ ๒๔ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๐ โดยในวันศุกร์ที่ ๒๔ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๐ มีการสัมภาษณ์นักเรียนที่สร้างนวัตกรรมสุขภาพและได้รับรางวัลที่ประเทศเกาหลีใต้ สัมภาษณ์นักกีฬาอาชีพ การออกร้านขายของ ชุ้มเกมตักไข่มหาสนุก และมีดนตรีให้รับฟังตลอดงาน

ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

อาจารย์ธนยศ พุทธพงศ์ หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ได้รับเชิญให้ทำหน้าที่เทคนิค การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศกีฬาฮอกกี้ ในรายการ Hero Men' Hockey Asia Cup 2017 เอเชียคัพ 2017 ระหว่างอินเดีย – มาเลเซีย ระหว่างวันที่ ๑๑ – ๒๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๐

รายการอาหารประจำสัปดาห์

วันพุธที่ ๓ มกราคม ๒๕๖๑	ต้มยำขาหมู ผัดดอกกะหล่ำ ทับทิมขนุนน้ำเชื่อม
วันพฤหัสบดีที่ ๔ มกราคม ๒๕๖๑	ยำผักบุ้ง แกงจืดเต้าหู้ ข้าวโพดลอดช่องน้ำกะทิ
วันศุกรที่ ๕ มกราคม ๒๕๖๑	เต้าหู้ทรงเครื่อง แกงจืดแตงร้าน เต้าฮวยนมสด

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงชุติมา ศิริกุลชยานนท์
ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

สุขภาพดีเราต้องดูแลตนเอง นอกจากอาหาร อากาศบริสุทธิ์ และจิตใจสบายไม่เครียดแล้ว การออกกำลังให้สุขภาพดีนับเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ความจริงแล้วไม่ต้องใช้เวลามากมายเพียงแค่วันละ ๓๐ นาที อย่างน้อย สัปดาห์ละ ๓ ครั้งก็พอ เพื่อให้เกิดผลดีต่อหัวใจและปอด และไม่ต้องใช้พื้นที่มากมายหรือเครื่องมือราคาแพง มีเพียงพื้นที่ในการเดินก็พอแล้ว วิธีดีที่สุดคือการเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะๆ ในกรณีที่สิ่งแวดล้อมของหมู่บ้านไม่สะดวกหรือเสี่ยงกับอุบัติเหตุ อาจใช้วิธีถีบจักรยานอยู่กับที่หรือเดินบนสายพานในขณะที่ฟังข่าวหรือดูละคร โทรทัศน์ ต้องถือว่าการออกกำลังกายเป็นหนึ่งในกิจวัตรประจำวัน

มารู้จักการออกกำลังกายที่ดี

Aerobic exercise คือ การออกกำลังกายที่ไม่รุนแรงอย่างต่อเนื่อง นานพอคือประมาณ ๓๐ นาที และหนักพอ เช่น เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน กระโดดเชือก เต้นแอโรบิค ฯลฯ ต้องใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่(เช่น ขา หรือแขน) ร่างกายต้องใช้ออกซิเจนและดึงเอาไขมันที่เก็บสะสมอยู่มาใช้เป็นพลังงาน การออกกำลังกายแบบแอโรบิกจะทำให้หัวใจ ปอด และระบบหมุนเวียนโลหิตแข็งแรง ซึ่งก็คือวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ผลดีของการออกกำลังกาย

- การออกกำลังจะทำให้รูปร่างดูดี กล้ามเนื้อแข็งแรง ลดไขมันที่สะสมตามส่วนต่างๆของร่างกาย ช่วยลดน้ำหนัก
- ป้องกันโรคหัวใจ หัวใจแข็งแรงขึ้น ลดโอกาสเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ และกล้ามเนื้อหัวใจตาย
- ความดันโลหิตลดลง ลดโอกาสเกิดความดันโลหิตสูง และเส้นเลือดในสมองแตกหรือตีบตัน
- ป้องกันโรคอ้วน ป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน
- ป้องกันโรคกระดูกพรุน เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรงขึ้น
- ป้องกันโรคภูมิแพ้ และเพิ่มภูมิต้านทานโรค
- ลดไขมัน ในเลือด ทำให้โคเลสเตอโรล, ไตรกลีเซอไรด์, LDLลดลง
- เพิ่มไขมันดี ในเลือด คือ HDL ที่ช่วยป้องกันโรคหัวใจ
- ทำให้ร่างกายสดชื่น ลดความเครียด จากการที่สมองผลิตฮอร์โมนชนิดหนึ่งชื่อ เอนดอร์ฟิน ออกมาในขณะออกกำลังกาย ฮอร์โมนนี้มีลักษณะคล้ายมอร์ฟีน จึงทำให้รู้สึกเป็นสุข ช่วยให้นอนหลับสบายและหลับสนิท
- ระบบย่อยอาหารดีขึ้น ระบบขับถ่ายดีขึ้น ช่วยให้ท้องไม่ผูก เพราะลำไส้มีการขยับตัวดีขึ้น

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในทุกเพศ ทุกวัยเพื่อให้เป็นผู้มีสุขภาพกาย ใจและจิตที่ดี และในสัปดาห์หน้าทางศูนย์ฯจะนำข้อมูลด้านหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมานำเสนอต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- Standfield PS. Nutrition and Diet Therapy. 2nd edition London : Jones and Bartlett Publishers, Inc., 1992.
- www.anamai.moph.go.th/hpc12/artic/artic_03.h (accessed July 15,2004)
- www.mdcu.net/interest01.html (accessed July 15,2004)
- edtech.pn.psu.ac.th/physical/content/ari/physical.htm (accessed July 15,2004)

แหล่งที่มา: http://www.dekthaidoodee.com/articles/บทความ-การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.aspx

ผู้จัดหาข้อมูล: ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย