

สาธิตจุฬาฯ สาร



วารสารประจำสัปดาห์ ปีที่ 27 ฉบับที่ 21
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม
ประจำวันจันทร์ที่ 22 มกราคม 2561

ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนที่สร้างชื่อเสียงให้แก่โรงเรียน



กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ได้ส่งนักเรียนเข้าร่วมการแข่งขันตอบปัญหาเคมีระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ครั้งที่ 38 ซึ่งโล่พระราชทานสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี ประจำปี 2561 จัดโดยคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เมื่อวันที่ 13 มกราคม 2561 เวลา 7.00 – 16.30 น. ณ ภาควิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยที่ม่นักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ประกอบด้วย

- | | | |
|---------------|----------------|-------|
| 1. นายวิรัช | จันทรานัฐวัฒน์ | ม.5/3 |
| 2. นายร่มฉัตร | อิงคุทานนท์ | ม.5/4 |

ได้รับรางวัลชนะเลิศ โล่พระราชทานสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี และทุนการศึกษาจำนวน 20,000 บาท โดยมีนักเรียนเข้าร่วมแข่งขันทั้งหมด 191 ทีม จากทั่วประเทศ โดยมีอาจารย์จักรกฤต ภูวงศ์ประเวศ เป็นอาจารย์ผู้ควบคุมทีม

นักเรียนได้รับรางวัลจากการแต่งคำขวัญวันครู ปี 2561 หัวข้อ “ครูผู้สร้าง”



คำขวัญวันครูภาษาอังกฤษ

ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

- รางวัลชนะเลิศ ด.ญ.ภัททิยา ศรีอัฐภาพร ชั้น ม.3/5
We are houses built by teachers with their bricks of knowledge.
- รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 ด.ญ.จิตาภา สนิทวงศ์ ณ อยุธยา ชั้น ม.3/2
Good teachers do not only give you knowledge. They teach you how to grow.
- รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 ด.ช.กฤติน ชูเชิด ชั้น ม.3/6
Teachers don't change kids' futures. They just mark dots for their students to draw their futures.

ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

- รางวัลชนะเลิศ นายพีรวิชญ์ โรจน์ประสิทธิ์พร ชั้น ม.5/2
Teacher, the man-maker and the life-changer, who bestow us all grace and pleasure.
- รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 น.ส.นันท์นภัส อัครฉัตรลักษณ์ ชั้น ม.6/2
With the greatest heart comes the priceless lesson that makes us who we are today.
- รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 นายปฐน สุตน์ไชยนนท์ ชั้น ม.5/4
Teachers create a child from the dark to shine in the sky.

คำขวัญวันครูภาษาจีน

- รางวัลชนะเลิศ ด.ญ.ศุภิสรา เสริมกุลเชื้อ ชั้น ม.4/5
老师没有给我们创造梦想，但是老师帮助我们实现了我们的梦想。
ครูไม่ได้สร้างความฝันให้พวกเรา แต่ครูสร้างทาง ช่วยให้ความฝันของเราเป็นจริง
- รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 น.ส.ต้นน้ำ เต็มรุ่งเรืองเลิศ ชั้น ม.5/6
老师给了我们很多；给知识，给建议和善良。
ครูผู้สร้าง ให้พวกเรามากมายหลายอย่าง ทั้งความรู้ คำปรึกษา และความดี
- รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 น.ส.ปัญญภา ศิริสัมพันธ์ ชั้น ม.4/5
地球上所有的职业都是由教师创造的。
อาชีพทั้งหลายของโลก มักสร้างขึ้นจากครู

นักเรียนได้รับรางวัลจากการแต่งคำขวัญวันครู ปี 2561 หัวข้อ “ครูผู้สร้าง”

คำขวัญวันครูภาษาไทยปุ่น

- รางวัลชนะเลิศ นายดนุเดช ชีระโรจนารัตน์ ชั้น ม.6/5
 良い社会 繁栄の国 教師から
 Iishakai haneinokuni kyoushikara
 สังคมที่ดีประเทศจะเจริญนั้นเกิดจากครู
- รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 น.ส.ชนกเนตร กรเพชรพงศ์ ชั้น ม.6/6
 先生は 生徒の未来 つくりあげ
 Senseiwa seitonomirai tsukuriage
 ครูคือผู้สร้างอนาคตของนักเรียน
- รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 น.ส.ศุภิสรา พวงสุวรรณ ชั้น ม.6/7
 ゆめがある 先生がみちびき 実現する
 Yumegaaru senseigamichibiki jitsugensuru
 เมื่อนักเรียนมีความฝัน ครูเป็นผู้ช่วยทำให้ความฝันของนักเรียนเป็นความจริง

คำขวัญวันครูภาษาไทยเยอรมัน

- รางวัลชนะเลิศ นายภณ วิศิษฐ์วิญญู ชั้น ม.6/5
 Künstler erstellen Kunstwerke จิตรกรสร้างศิลป์
 Lehrer erstellen gute Leute. ครูสร้างคนดี
- รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 นางสาวสุชนา ชุนพะนันท์ ชั้น ม.5/6
 Lehrer bauen Wege von schönem Leben der Menschen.
 ครูสร้างเส้นทางชีวิตที่ดีงามให้กับผู้คน
- รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 นางสาวเยาวลักษณ์ งามโรจนวณิชย์ ชั้น ม.6/6
 Schüler sind Samen und Lehrer sind Wasser, das Schüler groß und stark lässt.
 เราคือเมล็ดพืชและครูคือน้ำที่ทำให้เราเติบโตและแข็งแรง

คำขวัญวันครูภาษาฝรั่งเศส

- รางวัลชนะเลิศ นายปณวัฒน์ นวลชลธิ์ ชั้น ม.6/7
 Les enseignants sont des créateurs, comme un peintre qui réalise l'image de rêve d'un élève.
 ครูเป็นผู้สร้างสรรค์ ดังจิตรกรที่สร้างภาพแห่งความฝันของนักเรียนให้เป็นจริง
- รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 ด.ญ.รมณ พิพิธนิชธรรม ชั้น ม.4/5
 Les professeurs construisent une armée de connaissances qui est assez puissante pour changer le monde.
 ครูสร้างกองทัพแห่งความรู้ที่ทรงพลังเพื่อเปลี่ยนโลก
- รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 น.ส.สชา เจนพานิชชีพ ชั้น ม.6/6
 Les enseignants produisent les bougies pour briller le monde des ténèbres.
 ครูผลิตเทียนเพื่อส่องแสงให้โลกที่มีมืดมน

เรื่องแจ้งจากฝ่ายวิจัย และบริการวิชาการ



โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ได้เข้าร่วมกิจกรรมใส่บาตรหนังสือครั้งที่ 11 : เหนือเกล้า ร.9 ล้นเกล้า ร.10 เพื่อน้อมอุทิศถวายเป็นพระราชกุศลแด่ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 และเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร รัชกาลที่ 10 จัดโดยศูนย์หนังสือจุฬาฯ ร่วมกับ

วัดพระราม 9 กาญจนาภิเษก และสำนักงานจัดการทรัพย์สินจุฬาฯ โดยมีคณาจารย์ เจ้าหน้าที่และนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม ในวันพฤหัสบดีที่ 18 มกราคม 2561 เวลา 07.00-09.00 น. ณ ลานหน้าอาคารจามจุรีสแควร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กิจกรรมประกอบด้วย การปาฐกถาธรรม “เหนือเกล้า ร.9 ล้นเกล้า ร.10” โดยพระราชญาณกวี ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระราม 9 กาญจนาภิเษก ถวายสังฆทานหนังสือพระภิกษุสงฆ์ 9 รูป ใส่บาตรหนังสือและคู่มือพระภิกษุสงฆ์และสามเณร 67 รูป



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



โรคอุจจาระร่วง จาก ไวรัสโรต้า



ไวรัส (Rotavirus) เป็นเชื้อไวรัสชนิดหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคท้องร่วงส่วนใหญ่มักหายเองได้
เด็กเล็กและผู้สูงอายุ อาจมีความรุนแรงของโรคมมากกว่ากลุ่มอื่น



4 สัญญาณเตือน ที่ควรรีบไปพบแพทย์

1. มีอาการซึม ไม่มีแรง มือเท้าเย็น
2. มีอาการอาเจียนมาก หรือ
ถ่ายมากผิดปกติ
3. มีปัสสาวะสีเข้ม ปัสสาวะน้อย
หรือ ไม่ปัสสาวะเลยเกิน 6 ชั่วโมง
4. มีอาการปากแห้ง ตาโหล ร้องไห้ไม่มีน้ำตา
หรือ เด็กๆ จะมีกระหม่อมบุ๋ม

*หากมีอาการข้างต้น
ควรรีบไปพบแพทย์
ไม่ควรซื้อยากินเอง



อาการ

- อาเจียน
- มีไข้
- ท้องเสีย ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ
- หลังจากนั้นจะมีอาการท้องเดิน
หรือท้องร่วงอย่างรุนแรง

วิธีป้องกัน

1. ล้างมือบ่อยๆ
2. หมั่นทำความสะอาด
สิ่งของเครื่องใช้ของเด็ก
3. หลีกเลี่ยงการพาเด็ก
ไปในสถานที่แออัด

แก้ไขวันที่ 9 มกราคม 2561

DDC
กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

สำนักสื่อสารความเสี่ยง
และพัฒนากิจกรรมสุขภาพ
Bureau of Risk Communication
and Health Behavior Development



สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

วิ่งยังไงไม่ให้เหนื่อยง่าย เรานำวิธีวิ่งให้ได้นาน ๆ แบบไม่เหนื่อย ไม่ทรมานสังขารมาฝาก

1. เช็คสุขภาพตัวเองให้พร้อมวิ่ง ตรวจเช็คร่างกายของเราที่อาจจะมีอะไรไม่พร้อมเล็กน้อย ๆ น้อย ๆ ซ่อนอยู่ ซึ่งจุดนี้ก็อาจทำให้คุณวิ่งได้ไม่นานนัก วิ่งไปสักพักก็รู้สึกไม่ไหว เจ็บเท้าบ้าง เจ็บเข่าบ้าง ดังนั้นแนะนำให้ตรวจเช็คสุขภาพร่างกายของตัวเองให้เสร็จสรรพ เช่น เช็คความคล่องตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ เช็คสุขภาพเข่า หลัง เอว สะโพก ให้แน่ใจว่ามีความแข็งแรงและไม่เสี่ยงต่ออาการบาดเจ็บใด ๆ ได้ง่าย

2. วอร์มอัพก่อนวิ่ง ก่อนจะออกสตาร์ทก็ควรวอร์มอัพกันก่อน โดยอาจจะเดินเร็วสัก 5-10 นาทีในเบื้องต้น

3. ขยับวิ่งเข้าไว้ การวิ่งครั้งแรกจะต้องเหนื่อย ต้องหอบ และวิ่งได้แค่ไม่กี่นาที เพราะร่างกายเรายังไม่คุ้นชินกับการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอด้วยการวิ่งมาก่อน แต่หากเรายังไม่เลิกล้มความตั้งใจ วิ่งวันนี้เหนื่อยแล้ว พรุ่งนี้ก็ยังคงมาวิ่งใหม่อีกครั้ง ร่างกายก็จะค่อย ๆ ปรับตัวและทำให้เราวิ่งได้นานขึ้นแต่เหนื่อยน้อยลงได้ ฉะนั้นอย่างน้อยวิ่งให้ได้วันละ 5-10 นาที ต่อเนื่องกัน 5 วัน ต่อสัปดาห์ก็ยังดี

4. ค่อย ๆ เพิ่มความอึดไปเรื่อย ๆ ถ้าได้วิ่งติดต่อกันสักระยะ เราจะรู้สึกเลยว่าเราวิ่งได้ในระยะที่ไกลขึ้น นานขึ้น และ มีความอึดเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งตรงนี้นับเป็นนิมิตหมายที่ดีของนักวิ่งนะคะ เพราะแปลได้ว่าร่างกายของคุณเริ่มจะคุ้นชินกับคาร์ดิโอ แบบวิ่งให้ใจเต้นตึก ๆ เข้าแล้วคะ และค่อย ๆ ขยับเวลาวิ่งไปทีละ 10-15 นาทีก่อนก็พอ

5. ลองวิ่งให้เร็วขึ้น เราจะขอให้คุณเพิ่มความเร็วในการวิ่งจากเดิม โดยวิ่งด้วยความเร็วปกติ ประมาณ 2-3 นาที สลับกับ วิ่งแบบสปринต์ (Sprint) ประมาณ 10 วินาที วนไปอย่างนี้เรื่อย ๆ ทั้งนี้การวิ่งในลักษณะดังกล่าวจะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และเพิ่มขีดความสามารถของปอด ซึ่งจะช่วยให้คุณวิ่งได้นานขึ้น อึดมากขึ้น

6. วิ่งไต่ระดับความชัน นอกจากจะเพิ่มความอึดในการวิ่งด้วยการอัปสปีดพีแล้ว การฝึกตัวเองให้วิ่งบนทางลาดชันหรือเครื่องวิ่งสายพานก็เป็นอีกอย่างที่ยอยากให้คุณลองด้วย เพราะการวิ่งไต่ระดับความชันจะช่วยเพิ่มกำลังขา เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ลำตัวและกระดูกสันหลัง ทั้งยังช่วยฟิตปอดให้อีกต่างหาก

7. เสริมความฟิตให้กล้ามเนื้อ การวิ่งต้องอาศัยกล้ามเนื้อแทบจะทุกส่วนของร่างกาย ซึ่งก็หมายความว่าเราควรต้องดูแลกล้ามเนื้อของเราให้ดีที่สุด โดยนอกจากจะวิ่งออกกำลังกายตามคำแนะนำข้างต้นแล้ว ก็อาจเสริมความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อได้ด้วย เช่น ท่าแพลงก์ (Plank) ท่าวิดพื้น (Push-ups) ท่ายกขาข้าง (Side Leg Lift) เป็นต้น

8. วิ่งสลับเดินเร็ว หากวิ่งเต็มฝีเท้าไปได้สักพักแล้วรู้สึกเหนื่อยเหลือเกิน ลองลดความเร็วแล้วเดินเร็วดูบ้างก็ได้ โดยก้าวเดินยาว ๆ แบบเร่งสปีดให้เร็วกว่าเดินปกติสักหน่อย วิธีนี้จะช่วยป้องกันร่างกายไม่ให้เกิดความตึงเครียดมากเกินไป พอร่างกายเริ่มวิ่งไหวค่อยเร่งฝีเท้ากลับไปวิ่งปกติ

9. ฝึกหายใจขณะวิ่งให้ถูกหลัก ในขณะที่วิ่ง ควรหายใจเข้าทางจมูกและปล่อยลมหายใจออกพร้อมกันทั้งทางจมูกและปาก ปล่อยออกอย่างสบายและพยายามหายใจด้วยท้อง โดยสูดหายใจเข้าไปในปอดจนท้องขยาย และบังคับปล่อยลมให้ออกมาด้วยการแขม่วท้อง เพราะการหายใจไม่ถูกวิธีอาจจะทำให้เกิดการจุกเสียดขณะวิ่งได้

10. ฟังเพลงเบา ๆ คลอไปด้วย งานวิจัยที่ดีพิมพ์ในวารสาร Sports Medicine and Physical Fitness ยืนยันเลยว่า การฟังเพลงจังหวะสบายๆ หรือเพลงป๊อปช้า ๆ ในระหว่างที่วิ่ง จะช่วยให้อาสาสมัครวิ่งได้นานขึ้นได้ เมื่อเทียบกับอาสาสมัครกลุ่มที่ฟังเพลงจังหวะเร้าใจ หรือไม่ฟังเพลงใด ๆ ในขณะวิ่งเลย แต่ขอห้ามฟังเพลงขณะวิ่งบนท้องถนนนะคะ เพราะไม่สามารถได้ยินเสียงรอบข้างได้เลยจ้า

ขอขอบคุณข้อมูลจาก: popsugar, livestrong running, competitor

<https://health.kapook.com/view154975.html>

ผู้จัดทำข้อมูล: ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย

*****หมายเหตุ** ขอเรียนเชิญอาจารย์ บุคลากร นักเรียน ร่วมกิจกรรมเดินแอโรบิค เริ่มวันพุธที่ 24 มกราคม 2561 เวลา 16.30- 17.30 น. ที่โรงอาหารคารอนเนกประสงค์



รายการอาหารประจำสัปดาห์

วันจันทร์ที่ 29 มกราคม 2561 ไก่หมักซอส ซุปฟัก ผัสด

วันอังคารที่ 30 มกราคม 2561 หมูต้มเค็มฟัก น้ำพริกตาแดง ขนมหักว

วันพุธที่ 31 มกราคม 2561 มาม่ากระดูกหมูตุ๋น เผือกแกงบวด

วันพฤหัสบดีที่ 1 กุมภาพันธ์ 2561 ผัดกะเพราหมูสับ ไข่ดาว แกงจืดผักกาดขาว ลอดช่องน้ำกะทิ

วันศุกร์ที่ 2 กุมภาพันธ์ 2561 ทอดมันปลา แกงจืดสามกษัตริย์ ทับทิมขาวขนุนน้ำเชื่อม

ประมวลภาพงานปีใหม่ “สุขสันต์ปีใหม่ สุขใจปีจอ”

