

สถิติดูฟ้าฯ สार



วารสารประจำปี 27 ฉบับที่ 23
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม
ประจำปี 2561

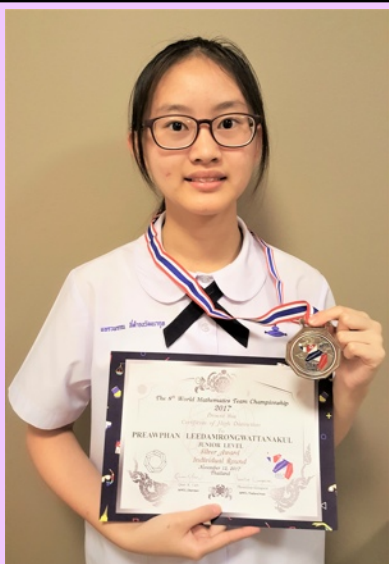
ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนที่สร้างชื่อเสียงให้แก่โรงเรียน



เด็กหญิงเวอร์จิเนีย มนัสปิยะ ชั้น ม.3/4
รางวัลเหรียญเงิน รุ่น INTERMEDIATE
จากการแข่งขันคณิตศาสตร์นานาชาติ 2017
WMTC – The 8th World Mathematics Team
Championship 2017
ณ ประเทศไทย ระหว่างวันที่ 9-13 พฤศจิกายน 2560



เด็กชายภูวนศ พิศุทธิ์สินธุ์ ชั้น ม.3/4
รางวัลเหรียญทองแดง รุ่น INTERMEDIATE
จากการแข่งขันคณิตศาสตร์นานาชาติ 2017
WMTC – The 8th World Mathematics Team
Championship 2017
ณ ประเทศไทย ระหว่างวันที่ 9-13 พฤศจิกายน 2560



เด็กหญิงแพรวพรรณ ลีดำรงวัฒนากุล ชั้น ม.1/1
รางวัลเหรียญเงิน รุ่น JUNIOR
จากการแข่งขันคณิตศาสตร์นานาชาติ 2017
WMTC – The 8th World Mathematics Team
Championship 2017
ณ ประเทศไทย ระหว่างวันที่ 9-13 พฤศจิกายน 2560



เด็กชายรพีพัทธ์ รัตนเดมิย์ ชั้น ม.1/1
รางวัลเหรียญเงิน รุ่น Junior
จากการแข่งขันคณิตศาสตร์นานาชาติ 2017
WMTC – The 8th World Mathematics Team
Championship 2017
ณ ประเทศไทย ระหว่างวันที่ 9-13 พฤศจิกายน 2560

ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนที่สร้างชื่อเสียงให้แก่โรงเรียน



เด็กชายรัชพล บัวหุ้ง ชั้น ม.2/5
รางวัลเหรียญทองแดง รุ่น INTERMEDIATE
จากการแข่งขันคณิตศสตร์นานาชาติ 2017
WMTC – The 8th World Mathematics Team
Championship 2017
ณ ประเทศไทย ระหว่างวันที่ 9-13 พฤศจิกายน 2560



เด็กชายพร้อม เสริมศักดิ์ศิริ ชั้น ม.1/4
รางวัลชนะเลิศ และถ้วยรางวัลพระราชทาน
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
จากการแข่งขันการคิดและแก้ปัญหาคณิตศาสตร์
ครั้งที่ ๑๔ ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
วันที่ 16 ธันวาคม 2560
จัดโดยมูลนิธิ ดร.สมวงษ์ และ พญ.เพ็ญภา
มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร



เด็กชายรพีพัทธ์ รัตนเดมิย์ ชั้น ม.1/1
รางวัลเหรียญทองแดง รุ่น JUNIOR
จากการแข่งขันคณิตศสตร์นานาชาติ
2017 CFM – Challenge for Future Mathematicians
ณ เมืองสุโขทัย ประเทศไทย
ระหว่างวันที่ 8- 12 ธันวาคม 2560

ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนที่สร้างชื่อเสียงให้แก่โรงเรียน



กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ ได้ส่งนักเรียนเข้าร่วมการสอบโครงการประเมินและพัฒนาสู่ความเป็นเลิศทางคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ (TEDET) วิชาวิทยาศาสตร์ ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ประจำปี 2560 โดยสถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ผลปรากฏว่านักเรียนได้รับรางวัลเหรียญเงิน จำนวน 2 คน คือ

1. เด็กหญิงชนิศา พร้อมพัฒนภักดี ม. 2/5
2. เด็กหญิงณภัทร อธิสประติฐ ม. 2/7



กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ ได้ดำเนินการส่งนักเรียนเข้าร่วมการแข่งขัน Asian Science and Mathematics Olympiad for Secondary School 2017 (ASMO) ในสาขาวิชาวิทยาศาสตร์ ระดับประเทศโดยในปีการศึกษา 2560 มีนักเรียนที่ได้รับรางวัลจากการแข่งขันดังกล่าวดังรายชื่อต่อไปนี้

รางวัลเหรียญทอง ได้แก่

- | | | | | | |
|----------------|----------|--------|---------------|----------------|--------|
| 1. ด.ญ. จิตาภา | ชื่อดำรง | ม. 1/4 | 2. ด.ญ. ชนิศา | พร้อมพัฒนภักดี | ม. 2/5 |
|----------------|----------|--------|---------------|----------------|--------|

รางวัลเหรียญเงิน ได้แก่

- | | | | | | |
|-----------------|---------------|--------|------------------|------------------|--------|
| 1. ด.ญ. ปาลิดา | รงค์พิชญ์ | ม. 1/1 | 2. ด.ญ. อัจฉรีย์ | รัตนแสงเสถียร | ม. 1/2 |
| 3. ด.ญ. ญัฐลิณี | หวังธรรมเกื้อ | ม. 1/2 | 4. ด.ช. ภัทรชนน | ชีวสุทธานนท์ | ม. 2/4 |
| 5. ด.ช. รัชพล | บัวหุ้ง | ม. 2/5 | 6. ด.ช. ญัฐนนท์ | พงศ์พันธุ์ลักษณ์ | ม. 2/7 |
| 7. ด.ช. วิวิศน์ | ชุตวิทย์ | ม. 3/6 | 8. ด.ช. กฤติน | ชูเชิด | ม. 3/6 |
| 9. ด.ญ. พ้าใส | เสรีกิจเจริญ | ม. 3/7 | | | |

รางวัลเหรียญทองแดง ได้แก่

- | | | | | | |
|----------------------|----------|--------|-------------------|--------------|--------|
| 1. ด.ช. ศรัณยู | ทองจรัส | ม. 1/2 | 2. ด.ช. สุกกิตนธ์ | นามมนตรี | ม. 1/4 |
| 3. ด.ช. ณภัทร | ธานินทร์ | ม. 2/2 | 4. ด.ช. ชีรภัทร | วงศ์มนิโรจน์ | ม. 2/3 |
| 5. ด.ญ. เเวอร์จิเนีย | มนัสปิยะ | ม. 3/4 | 6. ด.ช. เจียรโน | ธีรธรรมจักร | ม. 3/7 |

รางวัลชมเชย ได้แก่

- | | | | | | |
|----------------|----------|--------|-----------------|------------|--------|
| 1. ด.ญ. ปติญธร | คุ้มเมธา | ม. 1/2 | 2. ด.ช. ธนวิทย์ | วิชญ์โยธิน | ม. 3/7 |
|----------------|----------|--------|-----------------|------------|--------|

ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ได้จัดกิจกรรมนิทรรศการโครงการวิทยาศาสตร์ ประจำปีการศึกษา 2560 นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เมื่อวันที่ 13-15 กุมภาพันธ์ 2561 โดยมีผู้อำนวยการโรงเรียนและรองคณบดีเป็นประธานในพิธีเปิด เมื่อวันอังคารที่ 13 กุมภาพันธ์ 2561

จากการจัดกิจกรรมดังกล่าว ผลปรากฏว่ามีโครงการที่ได้รับคัดเลือกจากรางวัล Special awards และเข้าร่วมการแข่งขันการนำเสนอจำนวนทั้งสิ้น 10 โครงการ ผลปรากฏดังนี้

โครงการที่ได้รับรางวัลในระดับ **ดีเด่น** มีจำนวน 9 โครงการ ได้แก่

1. โครงการ เรื่อง กล้องอุ่นอาหารสุดมหัศจรรย์ จากห้อง ม.2/7

1. เด็กชายเคนท์ ทองทักษ์ 2. เด็กชายพิธาน เสงตะจันทร์
3. เด็กชายมหานคร เตชะเมณี 4. เด็กชายวุฒิภัทร วุฒิภัทรธรรม
ที่ปรึกษาโครงการ : 1. อาจารย์วรรณนา นาคศรีอาภรณ์
2. โครงการ เรื่อง การดักตะกอนน้ำเสียโดยใช้รากของต้นผักเป็ดแดง
จากห้อง ม.2/5

1. เด็กหญิงณัฐธิดา ไถวประเสริฐ 2. เด็กหญิงธารณิชา ธนกิจเจริญพัฒน์

3. เด็กหญิงปณณภา บุลสุข 4. เด็กหญิงมนรดา ชิวหวรรณ
ที่ปรึกษาโครงการ : 1. อาจารย์ศุภิกา จาตุรนต์พงศ์
3. โครงการ เรื่อง การพัฒนาอุปกรณ์ควบคุมระยะไกล เพื่อสำรวจแหล่งน้ำ จากห้อง ม.2/7

1. เด็กชายปรานนท์ วัฒนะชัยเดช 2. เด็กชายพีรวิชญ์ ชูอ่องสกุล
3. เด็กชายอตะ คะชิมมา 4. เด็กชายเอกปัญญา รัตนฐานอง

ที่ปรึกษาโครงการ : 1. อาจารย์ชยันต์ ชาญศิลป์กุล 2. อาจารย์ชัชชัย วัฒนะชัยเดช

4. โครงการ เรื่อง เครื่องทำความสะอาดพื้นอเนกประสงค์ จากห้อง ม.2/5

1. เด็กหญิงชุตติมณีนท์ โลหะกิจสงคราม 2. เด็กหญิงณิชนันท์ ก่อสกุล
3. เด็กหญิงสาริศา ชีระบุตรวงศ์กุล

ที่ปรึกษาโครงการ : 1. อาจารย์นำฝน นาสวาสดี

5. โครงการ เรื่อง เครื่องบีบอัดขวดพลาสติก จากห้อง ม.2/3

1. เด็กชายณัฐดนัย สังฆะเมณี 2. เด็กชายนรุต คุปป์ดิพร
3. เด็กชายวรวิทย์ กิจจาบัณฑิต

ที่ปรึกษาโครงการ : 1. อาจารย์ณัฐภรณ์ เลขะวัฒนพงษ์ 2. คุณเพียรธม อ่อนทอง
3. คุณบรรดิษฐ์ เล็กลาด

6. โครงการ เรื่อง จักรยานผลิตไฟฟ้า จากห้อง ม.2/5

1. เด็กชายกมลภู เพื่องฟูชัชวาล 2. เด็กชายชินตม์ สรรพศรี
3. เด็กชายปณชัย อมริกิจวนิชย์ 4. เด็กชายวิภัทร์ กฤษณนนท์

ที่ปรึกษาโครงการ : 1. อาจารย์พรเทพ ทองตั้ง

7. โครงการ เรื่อง นวัตกรรมการบิน "โดรน" จากห้อง ม.2/5

1. เด็กชายบุญชัย รัตนสุมาวงศ์ 2. เด็กชายภูณัฐชา ลิทธิโชติวงศ์
3. เด็กชายรัชพล บัวหุ้ง 4. เด็กชายอภิรักษ์ณณ์ อุดง

ที่ปรึกษาโครงการ : 1. อาจารย์ชัชวรินทร์ เลิศยศดินทร์ 2. อาจารย์เขตโสภณ โพธิ์ศรี
3. นายพัตร ศรีสุข 4. ด.ช.กันภัย ลานเหลือ

8. โครงการ เรื่อง หมวกกันน็อค SF จากห้อง ม.2/7

1. เด็กชายณัฐนนท์ พงศ์พันธุ์ลักษณ์ 2. เด็กชายธนฤต ตรีมหาฤกษ์
3. เด็กชายกัมสรณ์ สอดางกูร 4. เด็กชายศรุต ปัญจทรัพย์

ที่ปรึกษาโครงการ : 1. อาจารย์อมรินทร์ อำพลพงษ์

9. โครงการ เรื่อง Car sensor เครื่องตรวจจับรถยนต์ จากห้อง ม.2/6

1. เด็กชายกมลภพ เพื่องฟูชัชวาล 2. เด็กชายจิราภัทร บุญเชื้อ
3. เด็กชายฐิตินันท์ ศาสตราธิต 4. เด็กชายเดชพัฒน์ รัตนสิริวิมล

ที่ปรึกษาโครงการ : 1. อาจารย์โกเมศ นาแจ้ง

โครงการที่ได้รับรางวัลในระดับ **ยอดเยี่ยม** มีจำนวน 1 โครงการ ได้แก่ โครงการเรื่อง ชุดแปลงพลังงานสำหรับนักเดินทาง

1. เด็กชายธิปก บวรรัตนารักษ์ มัธยมศึกษาปีที่ 2/1 2. เด็กชายธิภพ สุทธิพิศาล มัธยมศึกษาปีที่ 2/1

3. เด็กหญิงปาณิศา รังคพิชญ์ มัธยมศึกษาปีที่ 2/1 4. เด็กหญิงเจตนิพัทธ์ คุ้มคง มัธยมศึกษาปีที่ 2/4

ที่ปรึกษาโครงการ : 1. อาจารย์ ดร.พรเทพ จันทราอุกฤษฏ์ 2. อาจารย์พรเทพ ทองตั้ง



ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ได้มีการจัดแข่งขันกีฬาวัดประเมิณผลทั้งหมด 5 ระดับชั้น ตลอดภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 ดังต่อไปนี้

- กีฬาเทเบิลเทนนิส ในระดับชั้น ม.1
- กีฬากรีฑา ในระดับชั้น ม.2
- กีฬาซอฟท์บอล ในระดับชั้น ม.3
- กีฬาฮอกกี้ ในระดับชั้น ม.4
- กีฬาฟุตบอล ในระดับชั้น ม.5

ชนิดกีฬาที่ 1 กีฬาเทเบิลเทนนิส

ประเภทชายเดี่ยว

- รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 3

เด็กชายพงศ์พิสุทธิ์ โตดีวัฒน์	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/1
เด็กชายรพีพัทธ์ รัตนเดมีย์	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/1
เด็กชายฐาติชัย กวีวรวิติ	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/1
เด็กชายเมธัส จิรปัญญาวงศ์	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/7

- รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2

เด็กชายอัยซ์ จันทร์จร	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/7
เด็กชายสกาย ถาวรไชโยโสภณ	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/5

- รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1

เด็กชายธีรณัย บุญยะรัตเวช	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/5
---------------------------	---------------------------------

- รางวัลชนะเลิศ

เด็กชายบุญฤทธิ์ ศิริสินสุข	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/2
----------------------------	---------------------------------

ประเภทหญิงเดี่ยว

- รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 3

เด็กหญิงอารีย์ รัตนแสงเสถียร	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/2
เด็กหญิงอนัญญา อักษรนุกิจ	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/6
เด็กหญิงปัญญ์วี อัครมงคล	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/6
เด็กหญิงปวรดา วีรวรรณ	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/2

- รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2

เด็กหญิงธัญพร สกุลกิตติยุด	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/3
เด็กหญิงบุญญาภา อาศนะเสน	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/6

- รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1

เด็กหญิงกัญญ์วรา พงศ์มพัฒน์	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/6
-----------------------------	---------------------------------

- รางวัลชนะเลิศ

เด็กหญิงจุฑามาศ เฟื่องกระจ่าง	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/6
-------------------------------	---------------------------------

ประเภทชายคู่

- รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2

เด็กชายชนะชัย โลหะทรัพย์ทวี	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/7
เด็กชายปุระเชษฐ สิ้นสุวรรณรักษ์	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/7
เด็กชายเอื้ออังกูร เอกอภิวงศกุล	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/4
เด็กชายไททัศน์ วัฒนบวรกุล	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/3

- รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1

เด็กชายรชณญ ทรายูทธ	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/5
เด็กชายวัชรวิศ จิตต์ประเสริฐงาม	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/5



ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

- รางวัลชนะเลิศ

เด็กชายชยุต พฤกษาสัทธี นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/1
เด็กชายธนาธิษฐ์ เลิศวิลาศานนท์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/1

ประเภทหญิงคู่

- รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2

เด็กหญิงจิตาภา ชื่อดำรง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/4
เด็กหญิงสุพิชญาณ์ เหมรัญชรโรจน์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/4
เด็กหญิงชลิตา วิจิตรทัณกุล นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/3
เด็กหญิงพลอยสีรุ่ง เจริญปัญญา ยิ่ง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/3

- รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1

เด็กหญิงกุลณัฐ ไตรวิกัย นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/4
เด็กหญิงอภิสร่า แซ่ฉั่ว นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/7

- รางวัลชนะเลิศ

เด็กหญิงจิณห์จุฑา เหลืองเลิศไพบูลย์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/6
เด็กหญิงชนิดาภา เหลืองเลิศไพบูลย์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/2

ชนิดกีฬาที่ 2 กีฬาซอฟท์บอล ระดับชั้น ม.3

ประเภททีมหญิง	รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2	ได้แก่	ทีม เบปี้ซึก คู้ดุดุดุดู
	รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1	ได้แก่	ทีม Jerpafs
	รางวัลชนะเลิศ	ได้แก่	ทีม Pink Fluffy Unicorn
ประเภททีมชาย	รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2	ได้แก่	ทีม ยูนิตปัด nish ฉ่ายยอย
	รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1	ได้แก่	ทีม NaoH
	รางวัลชนะเลิศ	ได้แก่	ทีม ห้องน้ำไปทางไหนครับ

ชนิดกีฬาที่ 3 กีฬาฮอกกี้ ในระดับชั้น ม.4

ประเภททีมหญิง	รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2	ได้แก่	ทีมนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/3
	รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1	ได้แก่	ทีมนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/5
	รางวัลชนะเลิศ	ได้แก่	ทีมนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/1
ประเภททีมชาย	รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2	ได้แก่	ทีมนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/4
	รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1	ได้แก่	ทีมนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/2
	รางวัลชนะเลิศ	ได้แก่	ทีมนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/1
ผู้ทำประตูสูงสุด ทีมชาย	ได้แก่	นายณัฐสิทธิ์ ศิริงามเพ็ญ	ชั้น ม.4/3
ผู้ทำประตูสูงสุด ทีมหญิง	ได้แก่	นางสาวนภนรี สุวรรณโสภาสกุล	ชั้น ม.4/1
		นางสาวฐิตาภรณ์ พิริยเลิศศักดิ์	ชั้น ม.4/1
ผู้เล่นยอดเยี่ยมทีมชาย	ได้แก่	นายสวิตต์ ชันไพบูลย์	ชั้น ม.4/2
ผู้เล่นยอดเยี่ยม ทีมหญิง	ได้แก่	นางสาวนิร บุนนาค	ชั้น ม.4/5

ชนิดกีฬาที่ 4 กีฬาฟุตบอล ในระดับชั้น ม.5

ประเภททีมหญิง	รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2	ได้แก่	ทีม	ห้อง ม.5/2
	รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1	ได้แก่	ทีม	ห้อง ม.5/1
	รางวัลชนะเลิศ	ได้แก่	ทีม	ห้อง ม.5/3
ประเภททีมชาย	รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2	ได้แก่	ทีม	ห้อง ม.5/5 ม.5/7
	รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1	ได้แก่	ทีม	ห้อง ม.5/4
	รางวัลชนะเลิศ	ได้แก่	ทีม	ห้อง ม.5/2
ผู้เล่นยอดเยี่ยมทีมชาย	ได้แก่	นายภัทรพล ทองปลาเค้า	นักเรียนชั้น	ม.5/2
ผู้เล่นยอดเยี่ยมทีมหญิง	ได้แก่	นางสาวชนิสรา กระแสสินธุ์	นักเรียนชั้น	ม.5/3



ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนที่ได้สร้างชื่อให้กับโรงเรียนทั้งด้านกีฬา และด้านวิชาการ มีดังต่อไปนี้

รายการที่ 1 ผลงานกระเป๋ายาบาลอัจฉริยะ จากทีมไกลเด่น สมายด์ ซึ่งมีสมาชิกในทีมดังต่อไปนี้

- | | | | | | |
|----------------------|---------------|-------|-------------------|---------|-------|
| 1. เด็กหญิงสุพิชญาณ์ | เหมรัมย์โรจน์ | ม.1/4 | 2. เด็กหญิงกุลณัฐ | โตวิกัย | ม.1/4 |
| 3. เด็กหญิงจำเริญ | ตั้งศิริพัฒน์ | ม.1/7 | | | |

โดยมีอาจารย์ ดร.ธานีรินทร์ บุญญาลงกรณ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

ซึ่งที่ผ่านมาทางทีมไกลเด่นสมายด์ ได้สร้างผลงานและเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆมากมาย ดังนี้

1. ร่วมแสดงโชว์นำเสนอผลงานวิจัยสิ่งประดิษฐ์ และนวัตกรรมไทย ร่วมประกวดและจัดแสดงในเวทีนานาชาติ เมื่อวันที่ 18 ธันวาคม พ.ศ. 2560 ณ สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ (วช.)
2. ได้รับโลรางวัลและรับโอวาทจากนายกรัฐมนตรี ในหัวข้อเด็กและเยาวชนที่น่าชื่อเสียงมาสู่ประเทศชาติ ประจำปี 2561 ด้านทักษะ ฝีมือ วิชาชีพ เนื่องในวันฉลองวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี 2561 เมื่อวันที่ 8 มกราคม 2561 ณ ตึกสันติไมตรี ทำเนียบรัฐบาล
3. ได้รับเชิญจากสำนักคณะกรรมการการวิจัยให้ร่วมนำผลงานสิ่งประดิษฐ์เข้าพบพยานายกรัฐมนตรีพลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา ณ ตึกบัญชาการ 1 ทำเนียบรัฐบาลเมื่อวันที่ 30 มกราคม 2561
4. ได้รับเชิญให้เข้าสัมภาษณ์และถ่ายทำรายการเดินหน้าประเทศไทยที่ตึกนารีสโมสรทำเนียบรัฐบาลเมื่อวันที่ 30 มกราคม 2561
5. นำผลงานสิ่งประดิษฐ์เข้าร่วมแสดงในงานผู้สูงอายุไทยก้าวไกลไทยแลนด์ 4.0 สูงวัยสูงคุณค่าสารภูมิปัญญาสู่ลูกหลานไทยเมื่อวันที่ 31 มกราคม 2561 ณ ห้อง mcc hall the mall งามวงศ์วาน ณ จังหวัดนนทบุรี
6. ได้รับช่อดอกไม้และเข็มที่ระลึกจากท่านอธิการบดีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2561
7. ผลงานการแข่งขันล่าสุดได้รับถ้วยรางวัลชนะเลิศระดับมัธยมศึกษาและเงินทุนการศึกษา 50,000 บาท จากผลงานกระเป๋ายาบาลอัจฉริยะและรางวัลเหรียญทองทั้ง 2 ผลงาน คือ

1. รางวัลกระเป๋ายาบาลอัจฉริยะ
2. รางวัลไม้เท้าพวงเดินปรับระดับอัตโนมัติ เมื่อวันที่ 2-6 กุมภาพันธ์ 2561

รายการที่ 2 กีฬาแบดมินตัน

เมื่อวันที่ 10 ธันวาคม 2560 ที่ผ่านมา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ร่วมกับผู้ปกครองได้ส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันรายการแบดมินตัน Maxx -New Genba-Wvn Junior Badminton championship ที่ประเทศมาเลเซีย ได้รับรางวัลชนะเลิศชายเดี่ยว รุ่นอายุ 16 ปี คือ เด็กชายวณิชย์ เชี่ยวชาญรัตน์กุล นักเรียนชั้น ม.2/2

รายการที่ 3 กีฬาเทนนิส

เมื่อวันที่ 10-12 กุมภาพันธ์ 2561 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ร่วมกับผู้ปกครองได้ส่งนักกีฬา เข้าร่วมการแข่งขันรายการเทนนิส PTT ลอนเทนนิสพัฒนาฝีมือ ภาคอีสาน ครั้งที่ 1 ณ สถาบันการพลศึกษา จังหวัดศรีสะเกษ ซึ่งมีนักเรียนได้รับรางวัล 2 คน ได้แก่

1. เด็กชายสกาย ถาวรไชยโสภณ นักเรียน ม.1/5 ได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 ประเภทชายเดี่ยว อายุไม่เกิน 14 ปี
2. เด็กชายศุภณัฐ ขาวเธียร นักเรียนชั้น ม.2/1 ได้รับรางวัลชนะเลิศ ประเภทชายเดี่ยว อายุไม่เกิน 14 ปี
3. เด็กชายธาม ไธจนสุทร นักเรียนชั้น ม.3/1 ได้รับรางวัลชนะเลิศ ประเภทชายเดี่ยว อายุไม่เกิน 16 ปี



5 สาเหตุที่คนลดน้ำหนักด้วยการออกกำลังกายแล้วน้ำหนักไม่ลด

คนอ้วนที่อยากลดน้ำหนักหนักๆ ต่อให้สรรหาสารพัดวิธีลดน้ำหนัก หรือสูตรลดน้ำหนักมาทั่วจักรวาลสะท้อนพิภพ ต่างก็ไม่สามารถลดน้ำหนักได้เหมือนที่ตัวเองตั้งใจไว้ เพียงเพราะตกม้าตายด้วยเหตุผลง่าย ๆ 5 ข้อดังนี้



1. ออกกำลังกายแบบหักโหมเกินไป

การออกกำลังกายสำหรับลดน้ำหนักนั้น หมายถึง การเผาผลาญหรือใช้พลังงานให้มากพอที่จะทำให้ร่างกายไปดึงเอาไขมันสะสมตามส่วนต่างๆ ของร่างกายมาใช้ทดแทน แต่เนื่องจากว่าคนอ้วนหลายคนนั้น มักจะใจร้อน อยากผอมเร็วๆ ก็เลยคิดว่า ถ้าฉันฉันก็โหมออกกำลังกายไปเลย ร่างกายจะได้เร่งเอาไขมันสะสมมาใช้งานจะดีกว่าจึงออกกำลังกายแบบบ้าพลัง แต่ความจริงแล้ว สิ่งที่คุณได้หลังจากการออกกำลังกายอย่างบ้าพลัง หรือหักโหมจนเกินไปนั้น ได้แก่

- คุณจะหิวชนิดที่เรียกว่าโหยหาอาหารอย่างบ้าคลั่งหลังจากออกกำลังกายเสร็จ ร่างกายของคุณจะเหนื่อยมาก คุณมีโอกาเป็นลม หรือหัวใจวายได้ค่ะ บางครั้งมันยังพาอาการผิดปกติอื่นๆ มาให้คุณด้วย เช่น ความดัน ร่างกายอาจจะช็อคหมดอาการบาดเจ็บไม่ทันในวันรุ่งขึ้น หลายคนจึงเกิดอาการเดี้ยง ปวดเมื่อยตามตัวในวันรุ่งขึ้นทันที!

2. ขาดความสม่ำเสมอ

คนอ้วนหลายคนมักจะเลิกออกกำลังกายไปก่อน เนื่องจากว่าต้นไปโหมออกกำลังกายในช่วงแรกอย่างบ้าคลั่งจนหอบ เหนื่อยจัด จนวันรุ่งขึ้นร่างกายช็อคหมดไม่ทัน เกิดอาการเจ็บจนไม่อยากไปออกกำลังกายอีกนั่นเอง ทำให้ขาดความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นหัวใจสำคัญอีกข้อของการลดน้ำหนักให้ประสบความสำเร็จ

3. เลือกเวลาออกกำลังกายผิด

ดังนั้นหากใครที่กำลังอยากลดน้ำหนักแล้วอยากจะออกกำลังกายด้วย แนะนำว่าออกกำลังกายในตอนเช้าจะดีกว่า ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายด้วยการวิ่ง, เต้นแอโรบิค ฯลฯ เท่านั้น การออกกำลังกายในที่นี้ที่คุณสามารถทำเองได้ในทุกที่ ไม่ว่าจะเป็นการเดินขึ้นลงบันได, การเดินไปที่ทำงาน (ในระยะทางที่ใช้เวลาเดินสัก 10-15 นาที) การออกกำลังกายในช่วงเช้านี้ เน้นแค่เอาให้รู้สึกร่างกายอุ่นๆ เหงื่อซึมๆ เล็กๆ ก็พอแล้วค่ะ จำไว้ว่าไม่ต้องหักโหม แต่เน้นความต่อเนื่องและสม่ำเสมอจะดีกว่าครับ

4. ไม่ระวังเรื่องอาหาร

แน่นอนว่าหลังจากที่คุณใช้พลังงานไปกับการออกกำลังกายแล้ว (ไม่ว่าจะออกแบบเบา หรือแบบบ้าพลังก็ตาม) สิ่งหนึ่งที่ตามมาเสมอก็คือ “อาการหิว” นั่นเอง ซึ่งหากคุณไม่ควบคุมอาหารแล้วละก็ สิ่งที่คุณออกกำลังกายมาก่อนหน้านี้มันก็ไร้ค่าลั่นดิ้นนั่นเอง ดังนั้นก่อนจะกิน จะดื่มอะไร ลองอ่านสลาก หรือคำนวณในใจสักนิดว่า สิ่งที่เราจะกินเข้าไปนั้น มันให้พลังงานเรามากน้อยแค่ไหน

5. กินน้ำน้อยเกินไป

น้ำเป็นสิ่งสำคัญของมนุษย์ทุกคน ไม่ว่าคุณอยากลดน้ำหนักหรือไม่อยากลดน้ำหนักก็ตาม ยิ่งถ้าร่างกายของคุณก็ต้องได้รับน้ำเข้าไปในปริมาณที่เพียงพอในแต่ละวัน คนที่ลดน้ำหนักได้ช้าหลายคนอาจจะมาพลาดตกม้าตายตรงกินน้ำน้อยนี้แหละค่ะ บางคนทั้งวันกินน้ำไม่ถึง 500 มิลลิลิตร (ประมาณ 3 แก้ว) ด้วยซ้ำ!

การกินน้ำนอกจากจะทำให้ร่างกายสดชื่นแล้ว การกินน้ำยังมีผลต่อการลดน้ำหนักอีกด้วย เพราะการกินน้ำจะเข้าไปช่วยเรื่องการขับถ่ายไล่ของเสียต่างๆ ภายในร่างกาย, ทดแทนน้ำที่สูญเสียไปในการออกกำลังกาย เพิ่มความสดชื่นหลังจากการออกกำลังกาย ฯลฯ ซึ่งหากวันนี้น้ำคุณยังไม่สามารถกินน้ำได้วันละ 8 แก้ว ก็ควรจะเริ่มหัดกินน้ำมากขึ้นทีละนิดทีละน้อย ไม่ต้องบ้าจี้ฝืนกินให้ได้ 8 แก้วหรือมากกว่าทันทีทันใด ทุกๆ อย่างต้องอยู่บนพื้นฐานของการค่อยเป็นค่อยไปเสมอ

แหล่งที่มา : <http://www.wecandiet.com/exercise-lose-weight>

ผู้จัดทำข้อมูล : ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย

รายการอาหารประจำสัปดาห์

วันศุกร์ที่ 2 มีนาคม 2561

ไก่ทอด ส้มตำ ทับทิมขุ่นน้ำเชื่อม

วันจันทร์ที่ 5 มีนาคม 2561

หมู่น้ำตก แกงจืดเลือดหมู มันเชื่อม

วันอังคารที่ 6 มีนาคม 2561

สปาเก็ตตี้ ผรั่ง