



สาธิตจุฬาฯ สาร

วารสารประจำปีสถาปนา ปีที่ 29 ฉบับที่ 15

โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม
ประจำวันจันทร์ที่ 11 พฤศจิกายน 2562



วันมหาธีรราชเจ้า



2 สัปดาห์ ๕๔

กิจกรรม...โรงเรียนสาธิตจุฬาฯ



กิจกรรม...โรงเรียนสาธิตจุฬาฯ



4 สัปดาห์ 48

กิจกรรม...โรงเรียนสาธิตจุฬาฯ



พิธีถวายราชสดุดี "วันมหาธีรราชเจ้า"
วันจันทร์ที่ 25 พฤศจิกายน 2562 ณ สนามหน้าเทียม

กิจกรรม...โรงเรียนสาธิตจุฬาฯ



กิจกรรมสาธิตจุฬาฯ แรลลี่ 2562 "สุดฤทธิ์ สุดเดช"
วันเสาร์ที่ 9 - วันอาทิตย์ที่ 10 พฤศจิกายน 2562 ณ โรงแรมเชนิทรา แกรนด์ มีราจ บีช รีสอร์ท พัทยา

นักเรียนสาธิตจุฬาฯ...คนเก่ง



นายธนภูมิ วัฒนวิจิตรกุล ม.6/7

นักเรียนเข้าร่วมการแข่งขันกล่าวสุนทรพจน์ภาษาฝรั่งเศส

นายธนภูมิ วัฒนวิจิตรกุล ม.6/7 ได้รับรางวัลชนะเลิศ รางวัลที่ 1 จากการแข่งขันกล่าวสุนทรพจน์ภาษาฝรั่งเศส ระดับมัธยมศึกษา ในหัวข้อ "Les applications technologiques favorisent-elles plus l'apprentissage de la langue française?" งานกิจกรรมประจำปี 2562 En souvenir de SAR la Princesse Galyani Vadhana et de sa vision pour l'enseignement du français : « Horizon 4.0 pour le français en Thaïlande » ในวันอาทิตย์ที่ 3 พฤศจิกายน 2562 ณ โรงเรียนอัสสัมชัญบางรัก กรุงเทพฯ จัดโดยสมาคมครูภาษาฝรั่งเศสแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์

โดยมี อาจารย์ชะไมพร ประเสริฐกิตติกุล เป็นผู้ดูแลนักเรียน

➢ ในการนี้ นักเรียนได้เข้ารับพระราชทานรางวัลดังกล่าวจากสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

รายการอาหารประจำปีปดาห์ (2-6 ธันวาคม 2562)

วันจันทร์ที่ 2 ธันวาคม 2562	ยำไข่ดาว - แกงจืดเต้าหู้ - แอปเปิ้ล
วันอังคารที่ 3 ธันวาคม 2562	กระต่ายทอด - แกงจืดวุ้นเส้น - วุ้นมะพร้าวน้ำตาล
วันพุธที่ 4 ธันวาคม 2562	ไก่ผัดพริก - แกงจืดไข่น้ำ - ซาหรึม
วันศุกร์ที่ 6 ธันวาคม 2562	ข้าวผัดรวมมิตร - ซุปไก่ฉีก - ทับทิมกรอบ

6 สื่อนวัตกรรมฯ สาร

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ

นักเรียนสาธิตจุฬาฯ...คนเก่ง

นักเรียนได้รับรางวัลรายการ "ASMO THAI" 2019 สาขาภาษาอังกฤษ

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ ได้ส่งนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 เข้าร่วมสอบแข่งขัน "ASMO THAI" ครั้งที่ 6 ประจำปี 2562 สาขาวิชาภาษาอังกฤษ ในวันพฤหัสบดีที่ 31 ตุลาคม 2562 จัดโดยบริษัท แอสโม เอ็ดดูเคชั่น จำกัด ผลปรากฏว่านักเรียนได้รับรางวัลดังนี้

รางวัลระดับ BRONZE

1. เด็กหญิงอริกา วัฒนบัณฑิต ม.3/5
2. เด็กหญิงอนัญญา อักษรนุกิจ ม.3/7
3. เด็กชายพุดมีธ กิจจารุวรรณกุล ม.3/7

รางวัลระดับ MERIT

1. เด็กชายธีรภัฏ อัครพิภพ ม.2/1
2. เด็กชายศิวกร โกมลศรีธัญญ์ ม.2/1
3. เด็กหญิงณกัฏ วนิชโยบล ม.2/7
4. เด็กชายพรสิทพ สุขศรีไพศาลกิจ ม.3/1
5. เด็กหญิงจิตาภา ชื่อดำรง ม.3/3
6. เด็กชายรพีพัทธ์ รัตนตมัย ม.3/7



รพีพัทธ์



อริกา



พุดมีธ



ณกัฏ



ธีรภัฏ



ศิวกร



จิตาภา



พรสิทพ

กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์

กิจกรรม...ร่วมแสดงความยินดี

1. การแข่งขันทางวิชาการ ระดับนานาชาติ ประจำปี พ.ศ. 2563

รับสมัครผ่านโรงเรียน วันที่ 18 พฤศจิกายน - 13 ธันวาคม 2562
ทางเว็บไซต์ www.obecimso.net

2. ขอนแสดงความยินดี

นายณภัทร ธาณินทร์ ม.3 ได้รับรางวัล
จากการแข่งขัน "คณิตศาสตร์ระดับนานาชาติ"
ปีการศึกษา 2561

เหรียญทอง ประเภทกลุ่มบุคคล

เหรียญเงิน ประเภททีม

เหรียญทองแดง ประเภทบุคคล



จากการแข่งขันคณิตศาสตร์โอลิมปิก ประจำปี พ.ศ. 2562 "International Teenagers Mathematics Olympiad 2019 (ITMO 2019)" ระหว่างวันที่ 13 - 17 ตุลาคม 2562 ณ ประเทศอินเดีย

กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ

โครงการศิลปวัฒนธรรมและการแสดงประจำปีการศึกษา 2562

กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะได้จัดโครงการสัมมนาเชิงปฏิบัติการนักเรียนโครงการศิลปวัฒนธรรมและการแสดง ประจำปีการศึกษา 2562 ในความร่วมมือระหว่างชมรมดนตรีไทย ชมรมศิลปะการป้องกันตัวและโจน ชมรมนาฏศิลป์ และชมรมบริหารและจัดการการแสดง เพื่อพัฒนาศักยภาพของนักเรียนในด้านกระบวนการคิด และความกล้าแสดงออก ควบคู่ไปกับการพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ อันเป็นพื้นฐานสำคัญในการเรียนรู้และการใช้ชีวิต โดยจัดขึ้นตั้งแต่วันที่ 25 - 27 ตุลาคม 2562 ณ โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม และ นาน่า รีสอร์ท อำเภอแก่งกระจาน จังหวัดเพชรบุรี



8 สิ่งประดิษฐ์ฯ สาร

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยีร่วมกับกลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์

นักเรียนสาธิตจุฬาฯ...คนเก่ง

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ร่วมกับกลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ ส่งนักเรียนเข้าร่วมแข่งขันโครงการ "Envi Mission วัฒนธรรมรักษ์น้ำ" จัดโดย สถาบันวิทยุแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ร่วมกับ ภาควิชาวิศวกรรมสิ่งแวดล้อม คณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จากการประกาศผลทีมที่ผ่านเข้ารอบชิงชนะเลิศ 10 ทีมสุดท้ายจากทั้งหมด 300 ทีม ทีมนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ในนามกลุ่ม Waterish ผ่าน



การคัดเลือกเข้ารอบ โดยผลงานที่นักเรียนประดิษฐ์ขึ้นนั้น เกิดจากการนำชิ้นงาน

Waterish Board by Siwat Inc.

ประดิษฐ์โดย นายศิวะ ศิริชัย ม.6/3

นำมาพัฒนาต่อ เพื่อส่งเสริมให้เกิด

วัฒนธรรมที่ตระหนักถึงความสำคัญของน้ำในชุมชนขึ้นโดยมีสมาชิกในทีม ดังนี้

1. นางสาวณัฏฐวรรณ สำเร็จวานิชย์ ม.6/2

2. นางสาววิศรดา แก้วไธยะ ม.6/3

3. นางสาวอุไรรักษ์ ตันพิพัฒน์ ม.6/3

โดยมี อาจารย์โกเมศ นาแฉ่ง และอาจารย์พรวิมล เทียนศรี เป็นอาจารย์ผู้แนะนำดูแล



Note!

ในการนี้ ทีมนักเรียนที่เข้ารอบชิงชนะเลิศ จะนำเสนองานผลงาน ในวันที่ 4 ธันวาคม 2562 (วันสิ่งแวดล้อมไทย) ณ หอสมุดดนตรี สำนักศิลปะและวัฒนธรรม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



นักเรียนสาธิตจุฬาฯ...คนเก่ง



นักเรียนสาธิตจุฬาฯ เข้าร่วมการแข่งขันทักษะภาษาไทย ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ประจำปี พ.ศ. 2562 ณ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต เมื่อวันที่พฤหัสบดีที่ 7 พฤศจิกายน 2562 ผลปรากฏว่านักเรียนได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 โดยนักเรียนที่เข้าแข่งขันมีดังนี้

1. นางสาวนพพร มั่นเกียรติกุล ม.6/6
2. นางสาวนภสร แหะชัน ม.6/6



โดยมี อาจารย์สุวิตรา เลิศวรรณวิทย์ และอาจารย์อนุรักษ อิน้องการ เป็นผู้ดูแลนักเรียน

ฝ่ายกิจการนักเรียน

โครงการถุงผ้าหมุนเวียน



ฝ่ายกิจการนักเรียนร่วมกับสถานักเรียนจัดโครงการ "CUD BACK 2 BAG" โดยจัดตั้งจุดบริการถุงผ้าหมุนเวียนให้กับคณาจารย์ นักเรียนและเจ้าหน้าที่บริเวณ ประตู 1 ประตู 3 และโรงโรงอาหาร ทั้งนี้เพื่อเป็นการส่งเสริมการใช้ถุงผ้าแทนการใช้ถุงพลาสติกใสของ

10 **สิ่งที่คุณทำได้**

ฝ่ายกิจการนักเรียน

**โครงการ SCG PAPER X**

ฝ่ายกิจการนักเรียน และคณะกรรมการสภานักเรียน ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ได้จัดโครงการ Satit Chula Zero Waste ภายใต้โครงการ Chula Zero Waste ร่วมกับโครงการ SCG Paper X เพื่อส่งเสริมและรณรงค์ให้นักเรียนและบุคลากรของโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม มีความรู้และความเข้าใจในการแยกขยะประเภทกระดาษให้ถูกต้อง เพื่อนำขยะดังกล่าวไปแปรรูปให้เกิดประโยชน์ต่อไป สำหรับการเข้าร่วมโครงการ นักเรียนและบุคลากรสามารถทำได้โดยนำกระดาษประเภทต่างๆมาแลกเป็นเหรียญผ่านทางแอปพลิเคชัน PaperX Plus ซึ่งเหรียญที่ได้รับนี้จะสามารถนำไปแลกเป็นของได้ในแอปพลิเคชัน โดยมีรายละเอียดการแลกกระดาษและอัตราแลกเปลี่ยนดังนี้

1. ชนิดกระดาษและอัตราแลกเปลี่ยน

ชนิดกระดาษ	รายละเอียด	อัตราแลกเปลี่ยน (เหรียญ/กิโลกรัม)
กระดาษขาว-ดำ	กระดาษขาวมีรูปหรือตัวหนังสือสีดำ	25
	กระดาษขาวมีรูปหรือตัวหนังสือสี ไม่เกิน 30%	25
กระดาษอื่น ๆ	กระดาษขาวมีรูปหรือตัวหนังสือสี เกิน 30%	5
	กระดาษสี กระดาษนิตยสาร กระดาษ Green Read และอื่น ๆ	5

หมายเหตุ : สามารถนำกระดาษขาว ดึงหรือย่อยทำลายแล้วมาแลกได้

2. วิธีแลกกระดาษเพื่อรับเหรียญ

วิธีที่ 1 ใส่กล่องของโครงการ (2 จุด)

จุดที่ 1 โถงอาคารบริหาร

จุดที่ 2 หน้าห้องประชุม 5 ทศวรรษ

วิธีที่ 2 ชั่งน้ำหนักบริเวณโถงอาคารบริหารตามเวลา

ทุกวันพุธ สัปดาห์ที่ 2 และวันศุกร์ สัปดาห์สุดท้ายของเดือน
เวลา 7.20 น. - 8.25 น. และ 12.20 - 12.40 น.



นักเรียนสาธิตจุฬาฯ...คนเก่ง



"

นายสรสิข สิริวัฒนากุล ม.5/4 ได้รับรางวัล BEST ERGONOMIC จากผลงาน "Active Exo-spine (AES)" จากการประกวดสิ่งประดิษฐ์สำหรับคนพิการและผู้สูงอายุของนักเรียนระดับนานาชาติ ในงานประชุมวิชาการนานาชาติ 13th International Convention on Rehabilitation Engineering and Assistive Technology (i-CREATE 2019) ระหว่างวันที่ 26 - 29 สิงหาคม 2562 ณ National Convention Centre Canberra เมืองแคนเบอร์รา ประเทศออสเตรเลีย

"



Fitness and Life

7 ท่าออกกำลังกาย เบิร์นก่อนนอน พึง่าย ๆ บนเตียง หลับสบาย แถมช่วยลดน้ำหนัก!

เพียงแค่ไม่กี่นาทีก่อนนอนเราก็สามารถออกกำลังกายได้ ด้วย ท่าออกกำลังกายบนเตียง โดยท่าออกกำลังกายก่อนนอน ที่นำมาเสนอ ในวันนี้ จะช่วยเบิร์นได้ดี แถมช่วยลดน้ำหนักใหญ่ ๆ ให้กลายเป็นพุงแบนได้ในตอนเช้า ที่สำคัญข้อดีของการออกกำลังกายก่อนนอน ยังช่วยให้เราหลับสบาย พร้อมตื่นมาเริ่มต้นวันใหม่อย่างสดชื่นอีกด้วย! เพียงแค่ไม่กี่นาที ก็มีหน้าท้องสวย ๆ ได้ไม่ยาก

ท่าที่ 1 ท่านี้จะช่วยบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องโดยเฉพาะ ใครอยากมีซิกแพคสวย ๆ ทำท่านี้ทุกวัน ทั้งหมด 3 เซ็ต เซ็ตละ 10 ครั้ง

A. นอนหงาย มือทั้งสองข้างวางแนบข้างลำตัว ขาทั้งสองข้างยกลอยขึ้นจากพื้น จากนั้นยกขาซ้ายขึ้น

B. ยกขาขวาขึ้นสลับ A-B นับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำ 10 ครั้ง 3 เซ็ต

ท่าที่ 2 ท่านี้บอกเลยว่า ทำง่ายมาก แต่ช่วยลดพุง แถมกระชับกันได้ดีค่ะ

A. นอนหงาย ชันเข่าทั้งสองข้างขึ้น มือทั้งสองข้างวางหงายไปด้านหลังลำตัว

B. ยกลำตัวขึ้นจากพื้น ให้หลังและต้นขาเหยียดตรง จากนั้นกลับสู่ท่า A. นับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำ 10 ครั้ง 3 เซ็ต

ท่าที่ 3 ท่านี้จะช่วยลดหน้าท้องแล้ว ยังช่วยกระชับต้นแขน และกระชับกันให้กลมสวย

A. นอนคว่ำ แขนและขาทั้งสองข้างยกลอยขึ้นจากพื้นเล็กน้อย จากนั้นยกแขนขวาพร้อมกับขาซ้ายขึ้น

B. สลับเป็นยกแขนซ้ายและขาขวาขึ้น นับเป็น 1 ครั้ง ทำทั้งหมด 10 ครั้ง 3 เซ็ต

ท่าที่ 4 ท่านี้ช่วยสร้างกล้ามเนื้อหน้าท้องได้ดี หากทำเป็นประจำ ซิกแพคอยู่ไม่ไกล

A. นอนหงาย มือทั้งสองข้างแตะไว้ด้านหลังศีรษะ ขาเหยียดตรง

B. ยกลำตัวด้านบนขึ้นจากพื้น พร้อมกับยกขาทั้งสองข้างขึ้น งอเข่า จากนั้นกลับสู่ท่า A. นับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำ 10 ครั้ง 3 เซ็ต

ท่าที่ 5 ท่านี้จะช่วยสร้างความแข็งแรงของแกนกลางลำตัว ช่วยลดทั้งหน้าท้องส่วนบน และหน้าท้องส่วนล่าง

A. นอนหงาย แขนทั้งสองข้างเหยียดตรงเหนือศีรษะ

B. ยกลำตัวและขึ้นพร้อมกัน ให้ลำตัวเป็นตัว V พร้อมเหยียดแขนตรงไปด้านหลัง จากนั้นกลับสู่ท่า A. นับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำ 10 ครั้ง 3 เซ็ต

ท่าที่ 6 ท่านี้จะเน้นการเกร็งหน้าท้องง่าย ๆ แต่ช่วยให้พุงยุบได้เหมือนกัน!

A. นอนคว่ำในท่าคลาน ตามองตรง

B. เกร็งหน้าท้อง จากนั้นงอส่วนหลังขึ้น ให้หลังโค้งงอ ก้มศีรษะมองต่ำค้างไว้ประมาณ 5 วินาที แล้วจึงกลับสู่ท่า A. นับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำ 10 ครั้ง 3 เซ็ต



ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย

Fitness and Life

7 ท่าออกกำลังกาย เบิร์นก่อนนอน ง่าย ๆ บนเตียง หลับสบาย แล้วย่อยสลายพุง!

ท่าที่ 7 ท่าแพลงก์ ช่วยกระชับได้ทั้งตัว ไม่ว่าจะเป็นแขน ก้น ต้นขา หรือหน้าท้องทำท่าเดียวก็เฟิร์มทั้งตัว

A. นอนคว่ำ วางศอกลงกับพื้น เกร็งลำตัวให้ตรง ขนานกับพื้น ค้างไว้ 20 วินาที ทำ 3 ครั้ง



เรียบเรียงข้อมูลโดยทีมงาน women.trueid.net หน้าแรกผู้หญิง สุขภาพ ฟิตแอนด์เฟิร์ม
<https://women.trueid.net/detail/Vk5ew6JwKV7k>

จัดหาข้อมูลโดย ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย

ฝ่ายวิจัยกิจ



โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ร่วมแสดงความยินดี
 เนื่องในวันคล้ายวันสถาปนาคณะศึกษาศาสตร์ ครบรอบ 28 ปี
 วันศุกร์ที่ 15 พฤศจิกายน 2562 ณ คณะศึกษาศาสตร์ จุฬาฯ

ถ่านวารสารเพิ่มเติมได้ที่ www.satitm.chula.ac.th จักทำโดยหน่วยประชาสัมพันธ์ โทร. 0-2218-2314