



สาริตจุฬาฯ สาร

วารสารประจำสัปดาห์ ปีที่ 30 ฉบับที่ 1

สวัสดีปีใหม่ ๒๕๖๓



โรงเรียนสาริตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม
ประจำวันจันทร์ที่ 20 มกราคม 2563

2

สาริตจุฬาฯ สาร

สวัสดิ์ปีใหม่จากใจชาวสาริตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม



ศาสตราจารย์กิตติคุณ นายแพทย์ภิรมย์ กมรรัตนกุล
นายกสภาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ศาสตราจารย์ ดร.บัณฑิต เอื้ออาภรณ์
อธิการบดีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ศาสตราจารย์ ดร.บุญไชย สถิตมั่นในธรรม
รองอธิการบดีด้านบริหารทั่วไป



ศาสตราจารย์ ดร.พิรงรอง รามสูต
รองอธิการบดีด้านสื่อสารบริการสังคมและพันธกิจสากล



ศาสตราจารย์ นายแพทย์ ดร.เกียรติ รักษ์รุ่งธรรม
รองอธิการบดีด้านวิจัยพัฒนาและนวัตกรรม



รองศาสตราจารย์ ดร.ณัฐชา ทวีแสงสกุลไทย
รองอธิการบดีด้านการพัฒนางานใหม่และงานนวัตกรรม



ศาสตราจารย์ นายแพทย์ ดร.นรินทร์ ศิริพันธุ์กุล
รองอธิการบดีด้านยุทธศาสตร์แผนและงบประมาณ



รองศาสตราจารย์ ดร.พิมพ์นา ปัดธวัชชัย
รองอธิการบดีด้านการบัญชีและการเงิน



รองศาสตราจารย์ ดร.วิศณุ กรัพย์สมพล
รองอธิการบดีด้านการจัดการทรัพยากรมนุษย์และนวัตกรรม



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปมทอง มาลากุล ณ อยุธยา
รองอธิการบดีด้านวิชาการ



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เนย์พร ภูประเสริฐ
รองอธิการบดีด้านการพัฒนานิสิตฯ

กิจกรรมโรงเรียนสาธิตจุฬาฯ



กิจกรรมวันส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ 2563
"ปีขวดสุขใจ รับปีใหม่สาธิตอุทพาฯ" วันศุกร์ที่ 10 มกราคม 2563

4

สาริตจุฬาฯ สาร

กิจกรรมโรงเรียนสาริตจุฬาฯ



สาริตจุฬาฯ สาร

5



งานวันครู ประจำปี 2563 ณ ห้องดวงเดือน พิชาลัย บุตร คณะครุศาสตร์ จุฬาฯ
วันพฤหัสบดีที่ 16 มกราคม 2563

6

สาริตจุฬาฯ สาร

กิจกรรมโรงเรียนสาริตจุฬาฯ



กิจกรรมคอนเสิร์ตนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
ณ สนามอเนกประสงค์ (สนาม 3)
วันศุกร์ที่ 17 มกราคม 2563

สาริตถุพาส

7

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์

ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนสาริตถุพาส คนเก่ง

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนที่ได้รับรางวัล จากการเข้าร่วมการทดสอบความรู้เคมีระดับชาติ พ.ศ. 2562 ครั้งที่ 22 จัดโดยมูลนิธิ สอวน. โดยมีเกณฑ์การประเมินผลแต่ละรางวัล ดังนี้

ระดับผลการทดสอบ

ระดับผลการทดสอบ	เกณฑ์การประเมินผล	รางวัล
HD Excellence	- Award of Excellence for outstanding performance	เกียรติบัตร และเข็มที่ระลึก
High Distinction	- The top 10% of students in the state	เกียรติบัตร
Distinction	- The next 15% of students in the state (10% - 25%)	เกียรติบัตร
Credit	- The next 15% of students in the state (25% - 40%)	เกียรติบัตร

ผลการทดสอบของนักเรียนระดับชั้น ม.2

รายนามนักเรียน	ระดับชั้น	ระดับผลการทดสอบ
1. เด็กชายวิภู เศรษฐวงศ์	ม.2/4	High Distinction

ผลการทดสอบของนักเรียนระดับชั้น ม.3

รายนามนักเรียน	ระดับชั้น	ระดับผลการทดสอบ
1. เด็กชายสุกสินท์ นามมนตรี	ม.3/3	HD Excellence
2. เด็กหญิงปวีศา ประมวลเจริญกิจ	ม.3/3	High Distinction
3. เด็กหญิงอารีย์ รัตนแสงเสถียร	ม.3/4	High Distinction
4. เด็กหญิงปาไลดา รงคพิชญ์	ม.3/7	High Distinction
5. เด็กหญิงจิตาภา ชื่อดำรง	ม.3/3	High Distinction
6. เด็กหญิงณัฐสินี หวังธรรมเกื้อ	ม.3/6	High Distinction
7. เด็กชายกิตติเทพ เอกรักษาศิลป์ชัย	ม.3/2	Distinction
8. เด็กชายธนรรค เกียรติติลกรรัฐ	ม.3/4	Distinction
9. เด็กหญิงปติญธร คุ่มเมธา	ม.3/3	Distinction
10. เด็กหญิงชลิดา สมพลวัฒนา	ม.3/2	Distinction

ผลการทดสอบของนักเรียนระดับชั้น ม.4

รายนามนักเรียน	ระดับชั้น	ระดับผลการทดสอบ
1. เด็กชายภัทรชนน ชิวสุทธานนท์	ม.4/2	High Distinction
2. เด็กชายอิศรา อิสรเสนา ณ อยุธยา	ม.4/3	High Distinction
3. นายภูณัฐชา สิทธิไชยวงศ์	ม.4/3	High Distinction
4. เด็กหญิงญาดา สุดสวนศรี	ม.4/2	High Distinction
5. เด็กหญิงณัฐนรี ทวีสุขเสถียร	ม.4/2	High Distinction
6. เด็กชายเคนท์ ทองทักษ์	ม.4/2	High Distinction
7. นางสาวจิตาภา วิภากรวิทย์	ม.4/2	High Distinction

สาริตจุฬาร สาร

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์

ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนสาริตจุฬาร คนเก่ง

ผลการทดสอบของนักเรียนระดับชั้น ม.4 (ต่อ)

รายนามนักเรียน	ระดับชั้น	ระดับผลการทดสอบ
8. นางสาวปณณภา บุลสุข	ม.4/2	Distinction
9. นางสาวเจตนิพัฐ คุ้มคง	ม.4/2	Distinction
10. เด็กหญิงชญากัญจน์ ภัทรลาธิต	ม.4/2	Distinction
11. นางสาวปาณิศา รงค์พิชญ์	ม.4/2	Distinction
12. นางสาวอิสริย์ ศิริจินดากุล	ม.4/2	Distinction
13. นางสาวณชกมล เสือโรจน์	ม.4/2	Distinction
14. นางสาวฐิวิธน์ สุดใจประมารัตน์	ม.4/2	Distinction
15. นางสาวชญัญญาณิศ จันทระประเสริฐ	ม.4/2	Credit
16. เด็กหญิงพิชชาภา กิจถาวรรัตน์	ม.4/2	Credit
17. นางสาวนันทน์ภัส รัตนศิริวิไล	ม.4/2	Credit
18. นายพศุทธิ์ สุริยสมบุญ	ม.4/4	Credit
19. นายภูวิศ ตั้งถาวรสิริกุล	ม.4/4	Credit
20. เด็กหญิงณัฐนันท์ อ้นโยดม	ม.4/2	Credit

ผลการทดสอบของนักเรียนระดับชั้น ม.5

รายนามนักเรียน	ระดับชั้น	ระดับผลการทดสอบ
1. นายพรชนก วันษ์สุนทร	ม.5/3	High Distinction
2. นางสาววรินทร์ พิภูลกานตเลิศ	ม.5/3	High Distinction
3. นายภูมิธรรม อำพลพงษ์	ม.5/1	Distinction 
4. นางสาวฐิติรัตน์ วงศ์กิตติพัฒน์	ม.5/1	
5. นางสาวมณฑิมา โอภาสกิจไพศาล	ม.5/1	
6. นายกรดนัย พัฒนาภิเศษฐกุล	ม.5/3	
7. นายเตชินท์ รุ่งวัฒนโสภณ	ม.5/3	

ผลการทดสอบของนักเรียนระดับชั้น ม.6

รายนามนักเรียน	ระดับชั้น	ระดับผลการทดสอบ
1. นายบุญฤทธิ์ เสรีศิริขจร	ม.6/1	Distinction

สาริตจุฬาร สาร

9

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์

ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนสาริตจุฬาร คนเก่ง

นักเรียนได้รับรางวัลจากการแข่งขันนกเมืองไทยในงาน "รับลม ชมนก พระอาทิตย์ตก ณ แหลมผักเบี้ย ครั้งที่ 6

นักเรียนโรงเรียนสาริตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ได้เข้าร่วมการแข่งขันนกเมืองไทย (Thailand Bird Race 2019) ในงาน "รับลม ชมนก พระอาทิตย์ตก ณ แหลมผักเบี้ย ครั้งที่ 6" ระหว่างวันที่ 9-10 พฤศจิกายน 2562 ณ โครงการพระราชดำริฯ แหลมผักเบี้ย อ.บ้านแหลม จ.เพชรบุรี จัดโดยสมาคมอนุรักษ์นกและธรรมชาติแห่งประเทศไทย ผลปรากฏว่ามีนักเรียนได้รับรางวัล ดังนี้

รางวัลชนะเลิศ (ระดับเยาวชน)

1. นายศราวิน เกรียงพิชิตชัย ม.5/3
2. นายพลรัษฎ์ ศรีดุรงฤทธิ์ ม.4/1

รางวัลรองชนะเลิศอันดับที่ 2 (ระดับเยาวชน)

1. เด็กชายปริญวิศว์ เลิศวัฒนไพศาล ม.1/2
2. เด็กชายวราศัย แซ่ไข่ ม.1/2
3. เด็กชายกฤตยชญ์ เชื้อศิริ ม.1/5

นักเรียนผ่านการคัดเลือกเข้าค่ายรอบที่ 2 เพื่อคัดเลือกผู้แทนประเทศไทย ไปแข่งขันฟิสิกส์สัประยุทธ์ระดับนานาชาติ

สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.) ร่วมกับคณะกรรมการดำเนินงานคัดเลือกและจัดส่งผู้แทนประเทศไทยไปแข่งขันฟิสิกส์สัประยุทธ์ระดับนานาชาติ (International Young Physicists' Tournament : IYPT) ครั้งที่ 33 ได้จัดอบรมเชิงปฏิบัติการค่าย 1 ไปเรียบร้อยแล้วนั้น ผลปรากฏว่ามีนักเรียนโรงเรียนสาริตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ผ่านการคัดเลือกเข้าค่ายในรอบที่ 2 จำนวน 1 คน ได้แก่

นายพรชนก วนิชสุนทร ม.5/3

โดยนักเรียนจะต้องเข้ารายงานตัว และรับการอบรมกับมหาวิทยาลัยพี่เลี้ยง (จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย) เพื่อทดลองและเก็บข้อมูลตามโจทย์ที่ได้รับ เพื่อใช้แข่งขันในค่ายรอบที่ 2 ระหว่างวันที่ 31 มกราคม - 2 กุมภาพันธ์ 2563 ณ สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.)

นักเรียนผ่านการคัดเลือกเข้าอบรมค่ายที่ 2 โครงการโอลิมปิกวิชาการ สอวน. สาขาวิชาฟิสิกส์

มูลนิธิสอวน. ร่วมกับศูนย์ฟิสิกส์โอลิมปิก สอวน. โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ได้ดำเนินการจัดอบรมและสอบคัดเลือกนักเรียน ในโครงการโอลิมปิกวิชาการ สอวน. สาขาวิชาฟิสิกส์ ค่ายที่ 1 เพื่อเข้ารับการอบรมเข้าค่ายที่ 2 ปีการศึกษา 2562 เสร็จสิ้นไปแล้วนั้น ผลปรากฏว่ามีนักเรียนสอบผ่านเกณฑ์จำนวน 80 คน โดยมีนักเรียนโรงเรียนสาริตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม สอบผ่านเกณฑ์เพื่อเข้ารับการอบรมเข้าค่ายที่ 2 จำนวน 3 คน ได้แก่

1. นายกรณัย พัฒนาริเศรษฐกุล ม. 5/3
2. นายรุ่งคุณ สิมทองแพง ม. 5/4
3. นายพรชนก วนิชสุนทร ม. 5/3

โดยนักเรียนจะเข้ารับการอบรมเข้าค่ายที่ 2 ระหว่างวันที่ 9 มีนาคม - 29 มีนาคม 2563 ณ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา

สาริตจุฬาร สาร

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์

ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนสาริตจุฬาร คนเก่ง

นักเรียนผ่านการคัดเลือกเข้าอบรมค่ายที่ 2 โครงการโอลิมปิกวิชาการ สอวน. สาขาวิชาชีววิทยา

มูลนิธิสอวน. ร่วมกับศูนย์ชีววิทยาโอลิมปิก สอวน. ได้ดำเนินการจัดอบรมและสอบคัดเลือกนักเรียน ในโครงการโอลิมปิกวิชาการ สอวน. สาขาวิชาชีววิทยา ค่ายที่ 1 เพื่อเข้ารับการอบรมเข้าค่ายที่ 2 ปีการศึกษา 2562 เสร็จสิ้นไปแล้วนั้น ผลปรากฏว่ามีนักเรียนสอบผ่านเกณฑ์จำนวน 55 คน โดยมีนักเรียนโรงเรียนสาริตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม สอบผ่านเกณฑ์เพื่อเข้ารับการอบรมเข้าค่ายที่ 2 จำนวน 1 คน ได้แก่

1. นายภฤต กาญจนารณ์ ม.4/3

โดยนักเรียนจะเข้ารับการอบรมเข้าค่ายที่ 2 ระหว่างวันที่ 27 กุมภาพันธ์ - 16 มีนาคม 2563 ณ คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และโรงเรียนเทพศิรินทร์

นักเรียนผ่านการคัดเลือกเข้าอบรมค่ายที่ 2 โครงการโอลิมปิกวิชาการ สอวน. สาขาวิชาเคมี

มูลนิธิสอวน. ร่วมกับโรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี และคณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ได้ดำเนินการจัดอบรมและสอบคัดเลือกนักเรียนเพื่อเข้าโครงการโอลิมปิกวิชาการ สอวน. สาขาวิชาเคมี ค่ายที่ 1 เพื่อเข้ารับการอบรมเข้าค่ายที่ 2 ปีการศึกษา 2562 เสร็จสิ้นไปแล้วนั้น ผลปรากฏว่ามีนักเรียนสอบผ่านเกณฑ์จำนวน 76 คน โดยมีนักเรียนโรงเรียนสาริตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม สอบผ่านเกณฑ์เพื่อเข้ารับการอบรมเข้าค่ายที่ 2 จำนวน 1 คน ได้แก่

1. เด็กชายสุกฤทธิ นามมนตรี ม.3/3

โดยนักเรียนจะเข้ารับการอบรมเข้าค่ายที่ 2 ระหว่างวันที่ 29 กุมภาพันธ์ - 20 มีนาคม 2563 ณ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี และคณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนสาริตจุฬาร คนเก่ง

ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนที่ได้รับรางวัลจากแข่งขัน

ASMO International 2019

เด็กชายพงศกร โลหะศิริวัฒน์ ม.2/1 ได้รับการคัดเลือกเป็นตัวแทนประเทศไทยไปแข่งขัน ASMO International 2019 (Asian Science and Mathematics Olympiad International 2019) ระหว่างวันที่ 29 พฤศจิกายน - 3 ธันวาคม 2562 ณ มณฑลหูหนาน สาธารณรัฐประชาชนจีน ผลปรากฏว่านักเรียนได้รับรางวัล ดังนี้

1. รางวัลเหรียญเงิน ประเภทบุคคล
2. รางวัล CHAMPION ประเภททีม



สาริตจุฬาฯ สาร

11

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย

ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนสาริตจุฬาฯ คนเก่ง

นักเรียนเข้าร่วมการแข่งขันตอบปัญหาวิชาการวันกรรมสมเด็จพะพรหมานุชิตชิโนรส

นักเรียนสาริตจุฬาฯ ได้รับรางวัลจากการเข้าร่วมการแข่งขันตอบปัญหาวิชาการ เนื่องในวันกรรมสมเด็จพะพรหมานุชิตชิโนรส วันที่ 9 ธันวาคม 2562 ณ วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม ผลปรากฏว่านักเรียนได้รับรางวัลชมเชยอันดับ 2 มีนักเรียนเข้าร่วมการแข่งขัน 2 คน ได้แก่

1. นางสาวสิริกร ทิปะนาถ ม.5/2
2. นายกรณนัย พัฒนาศิริกุล ม.5/3

ในการนี้นางสาวสิริกร ทิปะนาถ ม.5/2 เป็นตัวแทนเข้ารับพระราชทานรางวัลและทุนการศึกษาจากนายศุภชัย ภู่งาม องคมนตรี เป็นผู้แทนพระองค์ เมื่อวันที่ 11 ธันวาคม 2562 ณ วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

กิจกรรมค่ายคุณธรรม... "เข้าถึงใจสร้างสุข"

เมื่อวันที่ 16 พฤศจิกายน พ.ศ. 2562 กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรมจัดกิจกรรมค่ายคุณธรรม "เข้าถึงใจสร้างสุข" ระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3 ณ โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม เพื่อเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรม ให้นักเรียนเข้าใจในหลักธรรมและนำไปปรับปรุงพัฒนาในการดำเนินชีวิต โดยเชิญคณะวิทยากรอยู่เย็นเป็นประโยชน์ สวนโมกข์ กรุงเทพมหานคร เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้หลักธรรม และการฝึกพัฒนาจิต ผ่านกิจกรรมเชิงปฏิบัติการต่าง ๆ ได้แก่ ฐานเมตตา กรุณา ฐานศรัทธา ความเชื่อ ฐานสังคม ยอมรับ ฐานความรู้ และฐานประสาทสัมผัสทั้ง 5 เป็นต้น ทั้งนี้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษาฯ ขอขอบคุณผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่าย ที่ทำให้การดำเนินโครงการลุล่วงไปด้วยดี



ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนสาริตจุฬาฯ คนเก่ง

ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนที่ได้รับรางวัล AU ARTS OPEN HOUSE “สาขาภาษาญี่ปุ่นธุรกิจ”

นายณัฐกร พุ่มมูล ม.6/5 และ นายอาศิร ชุ่มพฤษ ม.6/6 นักเรียนตัวแทนเข้าร่วมการแข่งขันรายการ AU ARTS OPEN HOUSE “สาขาภาษาญี่ปุ่นธุรกิจ” ประเภทศิลปะป้องกันตัวคาราเต้ ผลปรากฏว่าได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับสอง



และได้รับประกาศนียบัตรจากมหาวิทยาลัยอีสต์แฮมป์ชัวร์ พร้อมทุนการศึกษา 1,000 บาท และในกิจกรรมเดียวกัน นางสาวจอรุณ จินฉนาโส ม.5/5 นางสาวพิมพ์ชนิตร์ สฤกษ์วิเศษ ม.5/5 นางสาวศรัณยกร ศุขเกษม ม.5/5 เข้าร่วมการแข่งขัน ประเภทการพับกระดาษโอริกามิ ผลปรากฏว่าได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับสอง ได้รับประกาศนียบัตรจากมหาวิทยาลัยอีสต์แฮมป์ชัวร์ พร้อมทุน



การศึกษา 1,000 บาท ในวันศุกร์ที่ 15 พฤศจิกายน 2562 ณ John XXIII Conference center วิทยาเขตสุวรรณภูมิ จัดโดยสาขาวิชาภาษาญี่ปุ่นธุรกิจ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยอีสต์แฮมป์ชัวร์

โดยมี อาจารย์กวิดา ฟองสถาพร เป็นผู้ดูแลนักเรียน

นักเรียนได้รับรางวัลภาษาญี่ปุ่นเพชรยอดมงกุฎ ครั้งที่ 14 ประจำปี 2562

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ ได้ส่งนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย เข้าร่วมการแข่งขันภาษาญี่ปุ่นเพชรยอดมงกุฎ ครั้งที่ 14 ซึ่งถ้วยพระราชทานสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และทุนการศึกษาสมเด็จพระมหาธีรราชมงคลมณี (เจ้าประคุณองค์ชาย) ในวันเสาร์ที่ 16 พฤศจิกายน 2562 ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ (ศาลายา) ประเภทบุคคล ผลปรากฏว่าระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เด็กหญิงวรรณ นื่อนนวลสุวรรณ ม.1/3 ได้รับรางวัลชมเชย ทุนการศึกษา 1,000 บาท พร้อมเหรียญชมเชย และเกียรติบัตร (มีคะแนนอยู่ในลำดับที่ 21 จาก 113 คน) และในรายการเดียวกัน ผลปรากฏว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้รับรางวัลชมเชย ทุนการศึกษา 1,000 บาท พร้อมเหรียญชมเชย และเกียรติบัตร ดังนี้

1. นางสาวฐิตาภา มงคลศรี ม.5/6 (มีคะแนนอยู่ในลำดับที่ 38 จาก 607 คน)
2. นายอาศิร ชุ่มพฤษ ม.6/6 (มีคะแนนอยู่ในลำดับที่ 40 จาก 607 คน)

อีกทั้งนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้รับรางวัลผ่านเกณฑ์ พร้อมเกียรติบัตร ได้แก่

1. นางสาวปวิษญาดา แสงมุกดา ม.6/7 (มีคะแนนอยู่ในลำดับที่ 51 จาก 607 คน)
2. นางสาววิศรา บุญผาติ ม.6/6 (มีคะแนนอยู่ในลำดับที่ 53 จาก 607 คน)
3. นางสาววรรณวิมล มาวัชชกิจ ม.6/6 (มีคะแนนอยู่ในลำดับที่ 58 จาก 607 คน)
4. นางสาวพีรดา ด่านอรุณสวัสดิ์ ม.6/6 (มีคะแนนอยู่ในลำดับที่ 78 จาก 607 คน)

โดยมี อาจารย์ทาเคชิ คะชิม่า เป็นผู้ดูแลนักเรียน



สาริตจุฬาฯ สาร

13

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ

ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนสาริตจุฬาฯ คนเก่ง

นักเรียนได้รับรางวัลภาษาญี่ปุ่น

นางสาวปวิษญาดา แสงมุกดา ม.6/7 และนางสาววิศรา บุญผาติ ม.6/6 นักเรียนตัวแทนของทีม A เข้าร่วมการแข่งขันทักษะการอ่านภาษาญี่ปุ่น ในวันศุกร์ที่ 22 พฤศจิกายน 2562 เวลา 08.30-16.00 น. ณ ห้อง 1-301 อาคารอาทิตย์ อุไรรัตน์ (อาคาร 1) มหาวิทยาลัยรังสิต จัดโดย คณะศิลปศาสตร์ สาขาวิชาภาษาญี่ปุ่น มหาวิทยาลัยรังสิต ผลปรากฏว่านักเรียนได้รับรางวัลชมเชย พร้อมเกียรติบัตร



นอกจากนี้กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ ยังได้ส่งนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (กลุ่มการเรียนรู้ภาษาญี่ปุ่น) จำนวนทั้งหมด 6 คน เข้าร่วมการแข่งขันภายในงานดังกล่าว อาทิ การประกวดสุนทรพจน์ภาษาญี่ปุ่น การแข่งขันตอบปัญหาภาษาและความรู้เกี่ยวกับประเทศญี่ปุ่น และการแข่งขันขับร้องเพลงภาษาญี่ปุ่น โดยบี อาจารย์ทาเคชิ คะชิม่า เป็นผู้ดูแลนักเรียน



นักเรียนเข้าร่วมการแข่งขัน Crossword

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ ส่งนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 4 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 ทีม เข้าร่วมการแข่งขัน ASCP LOGIC GAMES ครั้งที่ 6 ซึ่งถ้วยพระราชทาน สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในวันศุกร์ที่ 22 พฤศจิกายน 2562 เวลา 8.00 - 17.00 น. ณ โรงเรียนอัสสัมชัญสมุทรปราการ มีผู้เข้าแข่งขันรวมทั้งสิ้น 1,198 คน จาก 109 โรงเรียนทั่วประเทศ ผลปรากฏว่า ทีมที่ 1 ได้แก่ นางสาววัลรัตน์ พัฒนกิจเรืองชัย ม.5/2 และนายวิริศ สุภัทรเกียรติ ม.5/4 (มีคะแนนอยู่ในลำดับที่ 17 จาก 42 ทีม) และ ทีมที่ 2 ได้แก่ นางสาวจิตภา สนิทวงศ์ ณ ออยุธยา ม.5/2 และนางสาวอรุชา วัฒนวิจิตรกุล ม.5/2 (มีคะแนนอยู่ในลำดับที่ 25 จาก 42 ทีม) โดยนักเรียนได้รับเกียรติบัตร

โดยบี อาจารย์สุพิณห์ ฝึกฝน เป็นผู้ดูแลนักเรียน



สาริตจุฬาร สาร

กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ

ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนสาริตจุฬาร คนเก่ง

การแข่งขันดนตรีไทย งานศิลปหัตถกรรมนักเรียน ครั้งที่ 69 สพม. เขต 1 ณ โรงเรียนสตรีวัดระฆัง
(วันอาทิตย์ที่ 10 พฤศจิกายน 2562)

การแข่งขันเดี่ยวซอด้วง ม.4 - ม.6 เพลงพราหมณ์ติดน้ำเต้า สามชั้น

นายธรรค ลินธวานุรักษ์ ม.5/3 ได้รับรางวัลเหรียญทอง อันดับที่ 4
โดยมี นายธีรวัฒน์ นิโคศล ลัม ม.4/4 เป็นผู้บรรเลงเครื่องประกอบจังหวะ



การแข่งขันเดี่ยวระนาดทุ้ม ม.4 - ม.6 เพลงสุรินทราหู สามชั้น

นายกิตติธ สุวรรณกิจ ม.4/2 ได้รับรางวัลเหรียญทอง อันดับที่ 5
โดยมี นายธีรวัฒน์ นิโคศล ลัม ม.4/4 เป็นผู้บรรเลงเครื่องประกอบจังหวะ



การแข่งขันวงปี่พาทย์ไม้แข็งเครื่องคู่ ม.1-6 เพลงจระเข้ทางยาว สามชั้น

ได้รับรางวัลเหรียญเงิน อันดับ 6 (วันพุธที่ 13 พฤศจิกายน 2562)

รายชื่อผู้บรรเลง

1. เด็กชายบรรณวัฒน์ ลือสูงค์ ม.1/3
2. เด็กชายธรรค อินทวาทย์สกุล ม.2/6
3. เด็กหญิงณัฐพร ประสิทธิ์ดำรง ม.3/3
4. เด็กชายกันตพงศ์ คำเพ็ง ม.3/5
5. เด็กหญิงอริณี สิทธิโรตมะกุล ม.3/6
6. เด็กชายอัศวพงษ์ ชาญศิลป์กุล ม.4/1
7. เด็กชายกิตติธ สุวรรณกิจ ม.4/2
8. เด็กชายธีรวัฒน์ นิโคศล ลัม ม.4/4
9. นายณัฐวัตร ดิษฐนาถิวัฒน์ ม.5/1
10. นางสาวสาธิตา อสุณี ณ อยุธยา ม.5/3
11. นายฐิติภัทร์ กุลละชลิต ม.6/4

โดยมี อาจารย์ ดร.อุทัย ศาสตรา และอาจารย์วีระกิจ สุวรรณพิทักษ์ เป็นผู้ฝึกซ้อมตลอดจนพานักเรียนไปแข่งขัน



กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับตัวแทนนักเรียนจากโรงเรียน

Anderson Seragoon Junior College ประเทศสิงคโปร์

กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะนำตัวแทนนักเรียนชมรมนาฏศิลป์ และชมรมโขน โรงเรียนสาริตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม จัดกิจกรรมแสดงรำกลองยาว และแสดงร่วมกันกับตัวแทนนักเรียนจากโรงเรียน Anderson Seragoon Junior College ประเทศสิงคโปร์

โดยมี อาจารย์จุติมาพร เผ่าจินดา และอาจารย์กชกร เทศมยา เป็นผู้ดูแลการฝึกซ้อม และนำนักเรียนในการทำกิจกรรม



สาริตจุฬาฯ สาร

15

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนสาริตจุฬาฯ คนเก่ง

การแข่งขันกีฬาทะเบิลเทนนิส



การแข่งขันกีฬาทะเบิลเทนนิส กรมพลศึกษา รุ่นอายุ 14 หญิง
ทีมนักกีฬาทะเบิลเทนนิส รุ่นอายุ 14 ปี โรงเรียนสาริตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม คว่ำรางวัลเหรียญทองแดง ประเภททีม ในรายการ "กีฬาระหว่างโรงเรียน กรมพลศึกษา ประจำปี 2562"

โดยมี อาจารย์นวรรตน์ ธัญญศิริ อาจารย์จิรัชยา ปิณฑานนท์ และอาจารย์อศินา จินดาร์ตน์ เป็นอาจารย์ผู้ควบคุมทีม

การแข่งขันกีฬาทะเบิลเทนนิส รายการ Mega spin cup ครั้งที่ 4

ณ สนาม Mega spin Thailand วันที่ 24 พฤศจิกายน 2562

เด็กหญิงณิชาอร ตันเจริญ ม.2/3 ได้รับรางวัล เหรียญทองแดง ประเภท หญิงเดี่ยว 15 ปี

เด็กหญิงสรวิทย์ ยุติธาดา ม.1/5 ได้รับรางวัล เหรียญเงิน ประเภท หญิงเดี่ยว 12 ปี

เด็กหญิงธาริตา งามสำอาง ม.2/2 ได้รับรางวัล เหรียญทอง ประเภท หญิงเดี่ยว 15 ปี

โดยมี อาจารย์นวรรตน์ ธัญญศิริ อาจารย์จิรัชยา ปิณฑานนท์ และอาจารย์อศินา จินดาร์ตน์ เป็นอาจารย์ผู้ควบคุมทีม



การแข่งขันกีฬายิงธนู

เด็กหญิงกษม สินธุปัญโญ ม. 2/2

ได้รางวัลอันดับที่ 3 ในรอบเก็บคะแนน และอันดับที่ 6 ในรอบแพ้คัดออก กีฬายิงธนู รุ่นคันทันไค่งกลับอายุไม่เกิน 15 ปีหญิง จากรายการ GAA Youth Indoor Archery World Cup ในมหกรรม 2019 Macau Indoor Archery Open จัดขึ้นระหว่างวันที่ 6 - 10 พฤศจิกายน 2562 จัดโดย สมาคมกีฬายิงธนูแห่งประเทศไทย

โดยมี อาจารย์นวรรตน์ ธัญญศิริ เป็นอาจารย์ผู้ควบคุมทีม



ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนสาริตจุฬาฯ คนเก่ง

การแข่งขันกีฬาทะควันโด

เด็กชายปณณ ศรีเจริญชัยกุล ม.2/5 ได้รับรางวัลเหรียญทองจากกีฬาเทควันโด ประเภท Poomsae Team, Black Belt 13-14 ปี โดยมีผู้เข้าแข่งขันรวมกว่า 450 คน จากนานาชาติกว่า 23 ประเทศ เช่น สหรัฐอเมริกา อินเดีย ปากีสถาน เกาหลี จีน ออสเตรเลีย เวียดนาม สิงคโปร์ มาเลเซีย และรัสเซีย เป็นต้น จากการแข่งขัน "เทควันโด รายการชิงถ้วยพระราชทาน สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ 9" (The 9th TIRAK TAEKWONDO INTERNATIONAL CHAMPIONSHIP 2019) จัดขึ้นในวันที่ 26 ตุลาคม 2562 ณ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จัดการแข่งขันโดย Tirak Taekwondo (ลีรักซ์ เทควันโด) และ Taekwondo Association of Thailand (สมาคมเทควันโดแห่งประเทศไทย)



การแข่งขันกีฬามหากระดาน

เด็กหญิงมาดงค์ พันธุ์ภักดีคุณ ม.1/5 ได้ลำดับที่ 78 จาก 89 ประเทศ การแข่งขันกีฬามหากระดาน โดยเป็นตัวแทนประเทศไทยแข่งขัน ในรายการ "World Cadet Chess Champions 2019" ณ เมืองเว่ยฟาง มณฑลซานตง ประเทศจีน ระหว่างวันที่ 20 สิงหาคม - 2 กันยายน 2562 โดยมี อาจารย์จารุวรรณ ตันจันทร์พงศ์ เป็นอาจารย์ผู้ควบคุมทีม

รายการอาหารประจำสัปดาห์

วันจันทร์ที่ 3 กุมภาพันธ์ 2563	ยำผักนึ่ง - แกงจืดมักกะโรนี - ข้าวโพดน้ำเชื่อม
วันอังคารที่ 4 กุมภาพันธ์ 2563	ก๋วยจั๊บน้ำข้น - มันต้มน้ำตาล
วันพุธที่ 5 กุมภาพันธ์ 2563	แกงส้มนพเก้า - ไช้เจียวหมูสับ - แดงโม
วันพฤหัสบดีที่ 6 กุมภาพันธ์ 2563	ต้มยำกระดูกหมู - ผัดผักกาดขาว - วุ้นผลไม้
วันศุกร์ที่ 7 กุมภาพันธ์ 2563	ผัดกะเพราหมูสับไข่ดาว - แกงจืดผักกาดขาว - ลอดช่องน้ำกะทิ

สาริตจุฬาร สาร

17

ศูนย์นวัตกรรม

ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนสาริตจุฬาร คนเก่ง

การแข่งขันนวัตกรรมระดับนานาชาติรายการ

ADVANCED INNOVATION GLOBAL COMPETITION (AIGC) SINGAPORE 2019

ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนที่ได้รับรางวัลจากการแข่งขันนวัตกรรมระดับนานาชาติ รายการ "ADVANCED INNOVATION GLOBAL COMPETITION (AIGC) SINGAPORE 2019" ระหว่างวันที่ 15-17 พฤศจิกายน 2562 ณ ประเทศสิงคโปร์

1. เด็กหญิงธัญภัฏ ไตรวิทยากร ม.2/1

โรงเรียนสาริตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

2. เด็กหญิงอลิสรา ไตรวิทยากร ป.4/5

โรงเรียนสาริตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายประถม



ได้รับรางวัลเหรียญทอง และถ้วยรางวัล "Best Green Technology Awards" จากผลงาน "Automatic Envi - Save SINK"

โดยมี อาจารย์ ดร.ภัทรภร เจนสุทธิเวชกุล

และอาจารย์วิทยานนท์ ขาวสังข์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

นิทรรศการผลงานวันคนพิการ ครั้งที่ 51 ประจำปี 2562 ในหัวข้อ "สืบสานพระราชปณิธาน คนพิการร่วมใจจิตอาสา"

สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ จัดนิทรรศการงานวันคนพิการ ครั้งที่ 51 ประจำปี 2562 ในหัวข้อ "สืบสานพระราชปณิธาน คนพิการร่วมใจจิตอาสา" ระหว่างวันเสาร์ที่ 16 - วันอาทิตย์ที่ 17 พฤศจิกายน 2562 ณ ศูนย์แสดงสินค้าและการประชุม อิมแพ็ค เมืองทองธานี (Hall 5) ในการนี้โรงเรียนสาริตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ส่งผลงานนวัตกรรมชื่อ Active Exo-Spine เข้าร่วมจัดนิทรรศการดังกล่าว โดยมีนักเรียนและอาจารย์ร่วมจัดนิทรรศการ ดังนี้

1.นายสรลธิ์ สิริวัฒนากุล ม.5/4

2.นายปณณวัฒน์ ศรีอุฬารพงศ์ ม.5/2

โดยมี อาจารย์ ดร.นาถวดี นันทาภินัย อาจารย์ที่ปรึกษา



สาริตจุฬาฯ สาร

กิจกรรมนักเรียน

ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนสาริตจุฬาฯ คนเก่ง

รางวัลคนดีศรีแผ่นดิน ประจำปี 2562

ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนที่ได้รับคัดเลือกจากศูนย์คนดีศรีแผ่นดิน มูลนิธิ ดร.สุข พุคยาภรณ์ ให้ได้รับรางวัล “รางวัลคนดีศรีแผ่นดิน ประจำปี 2562” เมื่อวันอาทิตย์ที่ 27 ตุลาคม 2562 ณ วิทยาลัยเทคโนโลยีไทยบริหารธุรกิจ โดยมีประธานในพิธีพลเอกวันชัย เรืองตระกูล อดีตปลัดกระทรวงกลาโหม เป็นผู้มอบรางวัล ซึ่งนักเรียนที่ได้รับรางวัล มีรายนามดังนี้

ด้านวิชาการ ได้รับเกียรติบัตร และทุนการศึกษา จำนวน 3 คน ได้แก่



เด็กหญิงธันยนันท์ พูนบันดาลสิน ม.1/4



เด็กหญิงจิตาภา ชื่อดำรง ม.3/3



เด็กชายจิราวัฒน์ พูนบันดาลสิน ม.3/7

ด้านวิชาการ ได้รับเกียรติบัตร จำนวน 1 คน



เด็กหญิงปาลิดา รงค์พิชญ์ ม.3/7

ด้านกีฬาและนันทนาการ

ได้รับเกียรติบัตร และทุนการศึกษา จำนวน 1 คน



นายวณิชย์ เชื้อชาญรัตน์กุล ม.4/4

รางวัลเชิดชูเกียรติ เยาวชนต้นแบบ ประจำปี 2562

ขอแสดงความยินดีกับเด็กชายณวัฒน์ จินดาวิจักษณ์ ม.2/1 และเด็กชายจิราวัฒน์ พูนบันดาลสิน ม.3/7 ที่ได้รับคัดเลือกเข้ารับรางวัลเชิดชูเกียรติเยาวชนต้นแบบ สาขาวิชาการ ประจำปี 2562 “Thailand Master Youth 2019” จัดโดยชมรมสร้างสรรค์ และพัฒนาเยาวชนแห่งประเทศไทย ซึ่งเป็นรางวัลที่มอบให้เพื่อเชิดชูเกียรติหน่วยงาน องค์กร บุคคล และเยาวชนคนเก่ง คนดีที่มีความสามารถ สร้างชื่อเสียงให้กับประเทศ และเป็นแรงบันดาลใจให้กับเด็ก และเยาวชนในสังคมไทย ทั้งนี้ นักเรียนทั้งสอง ได้เข้ารับรางวัลจากหม่อมหลวงปนัดดา ดิศกุล ประธานมอบรางวัล เมื่อวันที่ 3 ตุลาคม 2562 ณ ศูนย์แสดงสินค้าอิมแพค เมืองทองธานี



เด็กชายณวัฒน์ จินดาวิจักษณ์ ม.2/1



เด็กชายจิราวัฒน์ พูนบันดาลสิน ม.3/7

สาริตถุพาฯ สาร

กิจกรรมนักเรียน

19

ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนสาริตถุพาฯ คนเก่ง

นักเรียนรางวัลพระราชทาน ประจำปีการศึกษา 2561

สำนักทดสอบทางการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการเป็นหน่วยงานซึ่งรับผิดชอบในการคัดเลือกนักเรียนที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดทั้งระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย เข้าร่วมการคัดเลือกนักเรียนรางวัลพระราชทานเป็นประจำทุกปี เพื่อเป็นการยกย่อง เชิดชูเกียรติให้กับนักเรียนที่มีความมานะพยายามในการเรียน พร้อมทั้งมีความประพฤติดี เพียบพร้อมในทุก ๆ ด้าน ในปีการศึกษา 2561 นักเรียนโรงเรียนสาริตถุพาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ได้รับรางวัล ดังนี้

เด็กชายธิปก บวรรัตนารักษ์
รางวัลพระราชทาน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
ประจำปีการศึกษา 2561



ทั้งนี้ เด็กชายธิปก บวรรัตนารักษ์ได้รับพระราชทานรางวัลจาก พล.ต.หญิง สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา นเรนทิราเทพยวดี กรมหลวงราชสาริณีสิริพัชร มหาวัชรราชธิดา เมื่อวันที่ 9 พฤศจิกายน 2562 ณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดา

นายฉัตริน จุงฉัตรารณ
รางวัลชมเชย รางวัลนักเรียนพระราชทาน
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
ประจำปีการศึกษา 2561



เด็ก และเยาวชนดีเด่นแห่งชาติ ประจำปี 2562

ขอแสดงความยินดีกับคณะนักเรียนประสานเสียงจุฬารัตน์ ได้รับรางวัล “เด็ก และเยาวชนดีเด่นแห่งชาติ ประจำปี 2562 สาขาศิลปวัฒนธรรม ประนาทกลุ่มเด็ก และเยาวชนดีเด่นแห่งชาติ” ซึ่งกรมกิจการเด็ก และเยาวชน กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ได้จัดการคัดเลือกเยาวชนเข้ารับรางวัลนี้ทุกปี เนื่องในวันเยาวชนแห่งชาติ เพื่อเป็นกำลังใจ และแรงบันดาลใจ แก่เด็กและเยาวชน ผู้การเติบโตเป็นพลเมืองที่ดีและเก่งในแต่ละสาขา ซึ่งในปีนี้เป็นพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ นายอำพน กิตติอำพน องคมนตรี เป็นผู้แทนพระองค์ มอบโล่เกียรติคุณ และเกียรติบัตร แก่เยาวชนดีเด่นแห่งชาติ เมื่อวันที่ 20 กันยายน 2562 ณ อิมแพค ฟอรั่ม เมืองทองธานี จังหวัดนนทบุรี



นอกจากนี้ ในปีนี้กรมกิจการเด็ก และเยาวชนได้เชิญคณะนักเรียนประสานเสียงจุฬารัตน์ แสดงการขับร้องประสานเสียงในวันแถลงข่าวการมอบรางวัล เมื่อวันที่ 9 กันยายน 2562 ณ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์



สาริตจุฬาฯ สาร

กิจกรรมนักเรียน

ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนสาริตจุฬาฯ คนเก่ง

รางวัลเยาวชนคนต้นแบบ สาขานวัตกรรมสิ่งประดิษฐ์ ประจำปี 2562



ขอแสดงความยินดีกับเด็กหญิงจ้าวไหม ตั้งศิริพัฒน์ ม.3/4 ได้รับรางวัลเกียรติยศ เชิดชูเยาวชนไทยแห่งปี เยาวชนคนต้นแบบ สาขานวัตกรรมสิ่งประดิษฐ์ ประจำปี 2562 ซึ่งสโมสรโรตารีจตุจักร ร่วมกับสโมสรโรตารีลาดพร้าว และสโมสรโรตารีคันทันยาวได้จัดการคัดเลือกเยาวชนเข้ารับรางวัลนี้ในทุก ๆ ปี เนื่องในวันเยาวชนแห่งชาติ เพื่อเป็นการประกาศเกียรติคุณส่งเสริม และให้กำลังใจแก่เยาวชนที่มีความอดสาหะพากเพียร มีจิตอาสา รักษาขนบธรรมเนียมประเพณีวัฒนธรรมของชาติ และเป็นแบบอย่างที่ดีได้อย่างโดดเด่นแก่เยาวชนทั่วประเทศ ทั้งนี้เด็กหญิงจ้าวไหมเข้ารับรางวัลจากคุณชวนพิศ พุ่มวัฒนะ ที่ปรึกษาสำนักงาน ป.ป.ส. ผู้ประสานงานเครือข่ายเฝ้าระวังยาเสพติดอาเซียน ประธานในพิธี เมื่อวันจันทร์ที่ 28 ตุลาคม 2562 ณ ศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น) ดินแดง

เยาวชนดีเด่นกรุงเทพมหานคร (ประกายเพชร) ครั้งที่ 14 ประจำปี 2562

ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนที่ได้รับรางวัล “เยาวชนดีเด่นกรุงเทพมหานคร ครั้งที่ 14 ประจำปี 2562” ซึ่งศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น) ได้จัดกิจกรรมส่งเสริมเยาวชนดีเด่นกรุงเทพมหานคร (ประกายเพชร) เป็นประจำทุกปี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างแรงจูงใจให้เยาวชนได้ฝึกฝนตนเอง สร้างสรรค์ผลงาน เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเยาวชนอื่น ๆ ในปี 2562 มีนักเรียนได้รับรางวัล 2 คน ดังนี้



นางสาวบุณยาพร ดำรงธรรมวุฒิ ม.6/6
รางวัล “เยาวชนดีเด่นกรุงเทพมหานคร (ประกายเพชร) ครั้งที่ 14
ประจำปี 2562 ด้านกีฬา ประเภทบุคคล”

นางสาววริษฐ์ อันแสน เดิมศึกษา ม.6/3 ปัจจุบันจบการศึกษาแล้ว
รางวัล “เยาวชนดีเด่นกรุงเทพมหานคร (ประกายเพชรจรัสแสง) ครั้งที่ 14
ประจำปี 2562 ด้านกีฬา ประเภทบุคคล”



ทั้งนี้นักเรียนทั้งสองได้เข้ารับรางวัลเมื่อวันที่ 17 สิงหาคม 2562 ณ อาคารกีฬาเวสน์ 2 ศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น) เขตดินแดง โดยมีนายเกรียงยศ สุดลาภา รองผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร เป็นประธานในพิธี มอบโล่ และเกียรติบัตรเชิดชูเกียรติ

สาริตจุฬาฯ สาร

21

กิจกรรมนักเรียน

ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนสาริตจุฬาฯ คนเก่ง

รางวัลลูกที่มีความกตัญญูต่อบุคคลอย่างสูงต่อแม่ ในโอกาสวันแม่แห่งชาติ ประจำปี 2562

สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้จัดการคัดเลือกเยาวชน และบุคคลทั่วไปเพื่อรับรางวัลลูกที่มีความกตัญญูต่อบุคคลอย่างสูงต่อแม่ เนื่องในโอกาสวันแม่แห่งชาติ ประจำปี 2562 โดยพิจารณาจากการเป็นลูกที่ดี ดูแลเอาใจใส่ความเป็นอยู่ของพ่อแม่อย่างสม่ำเสมอ ประพฤติตามคำสั่งสอน ดำรงตนอยู่ในศีลธรรม และเชิดชูวงศ์ตระกูล ในปี 2562 นักเรียนโรงเรียนสาริตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ได้รับการคัดเลือก 3 คน ดังนี้



นางสาวกนกนันท์ พึ่งทรัพย์
ม.5/2



เด็กหญิงจิตามา ชื้อดำรง
ม.3/3



เด็กชายจิราวัดน์ พูนบันดาลสิน
ม.3/7

นักเรียนทั้งสามได้รับพระราชทานรางวัลจาก พล.ต.หญิง สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา นเรนทิราเทพยวดี กรมหลวงราชสาริณีสิริพัชร มหาวัชรราชธิดา เมื่อวันที่ 12 สิงหาคม 2562 ณ โรงแรมเซ็นทรา บายเซ็นทารา ศูนย์ราชการ และคอนเวนชันเซ็นเตอร์

ฝ่ายวิจัยและบริหารวิชาการ

ใส่บาตรหนังสือ ครั้งที่ 13



โรงเรียนสาริตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ได้เข้าร่วมกิจกรรมใส่บาตรหนังสือครั้งที่ 13 : ครูสร้างคน คนสร้างครูจัดโดยศูนย์หนังสือจุฬาฯ ร่วมกับวัดพระราม 9 กาญจนาภิเษก และสำนักงานจัดการทรัพย์สินจุฬาฯ โดยมีคณาจารย์ เจ้าหน้าที่และนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม ในวันพฤหัสบดีที่ 9 มกราคม 2563 เวลา 07.00 - 09.30 น. ณ ลานหน้าอาคารจามจุรี สแควร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กิจกรรมประกอบด้วย การปลูกถั่วงอก “ครูสร้างคน คนสร้างครู” โดยพระราชญาณกวี ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระราม 9 กาญจนาภิเษก ถวายสังฆทานหนังสือพระภิกษุสงฆ์ 9 รูป ใส่บาตรหนังสือและคูปองพระภิกษุสงฆ์ และสามเณร 69 รูป





5 วิธี ออกกำลังกายก่อนนอน คุณประโยชน์ กระชับ แลกลับสบาย

หนุ่ม สาว ที่หาเวลาออกกำลังกายไม่ได้ แต่อยากมีหุ่นฟิตเฟิร์มสุด ๆ ขอแนะนำ ให้ใช้เวลาก่อนนอนให้เป็นประโยชน์ การออกกำลังกายเบา ๆ ก่อนนอน นอกจากจะช่วยให้หลับสบายแล้ว ยังช่วยกระชับสัดส่วนด้วยนะ มาดูวิธีออกกำลังกายก่อนนอนกัน

ท่าที่ 1 ท่าออกกำลังกายนี้ช่วยกระชับต้นแขน และยังทำให้หน้าท้องกระชับด้วย นั่งบนเตียง วางมือไว้ที่ขอบเตียง แล้วค่อย ๆ เหยียดขาออกไป จนสะโพกพ้นขอบเตียง งอข้อศอก ลดสะโพกลงต่ำเกือบติดพื้น แล้วเหยียดแขนให้ตรง นับเป็น 1 ครั้ง ทำทั้งหมด 15 ครั้ง



ท่าที่ 2 ท่าออกกำลังกายนี้ช่วยกระชับหน้าท้องส่วนบนและส่วนล่าง แต่ไม่ทำให้เหนียวจนเกินไป นอนลงบนเตียง หาหมอนมารองช่วงคอให้สูง มือทั้งสองข้างประสานรองไว้ที่ท้ายทอย ยกขาขึ้น งอเข่า ขาทั้งสองไขว้กัน ยกคอและไหล่ขึ้นเล็กน้อย นับ 1-3 แล้วกลับสู่ท่าเดิม ทำทั้งหมด 20 ครั้ง



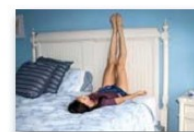
ท่าที่ 3 เป็นการออกกำลังกายกระชับต้นขาและสะโพก และยังทำให้หน้าท้องส่วนล่างกระชับขึ้นด้วย ยกขาเหยียดตรง 45 องศา ยกศีรษะและไหล่ขึ้น เกร็งหน้าท้องเอาไว้ กางขาแยกจากกัน 45 องศา และหุบขา โดยที่ยังคงยกศีรษะ และเกร็งหน้าท้องไว้ ทำทั้งหมด 15 ครั้ง



ท่าที่ 4 ท่านี้ท่าแพลงก์ ช่วยกระชับรูปร่างทุกสัดส่วน (ถ้ามีอาการปวดหลังควรเลี่ยงท่านี้) นอนคว่ำ ตั้งข้อศอกไว้บนเตียง ตั้งปลายเท้า ยกตัวขึ้น เกร็งลำตัว ค้างไว้อย่างน้อย 45 วินาที



ท่าที่ 5 ท่านี้ใช้เวลาไม่นาน แต่ช่วงกระชับสัดส่วนอย่างเห็นได้ชัดถ้าทำเป็นประจำทุกวัน การออกกำลังกายก่อนนอนจะช่วยให้นอนหลับง่าย และหลับสบายมากขึ้น ท่านที่มีเวลาน้อย ๆ ลองทำกันดูค่ะ



ภาพจาก intothegloss.com, www.zliving.com, loelizabeth.com, www.ofceyoga.cz, neorelief.com

TEXT : Ploychompoo

สืบค้นจาก : <https://sudsapda.com/beauty/110339.html>

ผู้สืบค้น : ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย