



ทรงพระเจริญ

เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 88 พรรษา
สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ
พระบรมราชชนนีพันปีหลวง

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้าคณะผู้บริหาร คณาจารย์ นักเรียน และเจ้าหน้าที่
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม



สาธิตจุฬาฯ สาร

วารสารฉบับที่ 8 ปีที่ 30
ประจำวันจันทร์ที่ 17 สิงหาคม 2563

2

สาริตจุฬาฯ สาร



กิจกรรมโรงเรียนสาริตจุฬาฯ



พิธีถวายเครื่องราชสักการะและถวายพระพรชัยแด่ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์
พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง
วันอังคารที่ 11 สิงหาคม 2563 ณ ห้องสมุด (อาคาร ESC01)
(ผ่านระบบการถ่ายทอดสดช่อง Youtube Channel "Satit Chula")

สาริตจุฬาฯ สาร

กิจกรรมโรงเรียนสาริตจุฬาฯ



พร้อมประกาศนียบัตรนักเรียนที่สำเร็จการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
 ปีการศึกษา 2562 วันเสาร์ที่ 8 สิงหาคม 2563
 ณ ห้องประชุมดวงเดือน พิศาลบุตร อาคารประชุมสุข อาชนวอรุณ คณะครุศาสตร์ จุฬาฯ

4

สาธิตจุฬาฯ สาร

ฝ่ายกิจการนักเรียน แผนกคุณวุฒิและวิชาการ

ขอแสดงความยินดีกับเยาวชนดีเด่น (ประเภทเพชร)

นักเรียนสาธิตจุฬาฯ เข้ารับโล่และเกียรติบัตรเชิดชูเกียรติ “รางวัลเยาวชนดีเด่นกรุงเทพมหานคร (ประเภทเพชร) ครั้งที่ 15 ประจำปี 2563” กับคุณเกรียงยศ สุตลาภา รองผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร ในวันที่ 1 สิงหาคม 2563 ที่ผ่านมา ณ อาคารกีฬาเวสน์ 2 ศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น) เขตดินแดง ทั้งนี้มีนักเรียนสาธิตจุฬาฯ ได้รับรางวัลจาก 4 ด้านความสามารถ ดังนี้



1. ด้านกีฬา ประเภทบุคคล ได้แก่

นายกันภัย ลานเหลือ

ม.6/5



2. ด้านศิลปวัฒนธรรม ประเภทบุคคล ได้แก่

นางสาวแพรวพลอย สุขวัฒน์นาศินิทธิ์

ม.6/6



3. ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ประเภทกลุ่มเยาวชน ได้แก่

กลุ่ม นกชายเล

นายศราวิน เกรียงพิชิตชัย

ม.6/8 (หัวหน้า)

นายพลรัชย์ ศรีดองฤกษ์

ม.5/1

เด็กชายกตัญญู วุฒิชัยนาก

Home Schooling program



4. ด้านสิ่งประดิษฐ์ และนวัตกรรม ประเภทกลุ่มเยาวชน ได้แก่

กลุ่ม The Third Eye

นายแทนทอง นิ่มนวลกุล

ม.6/3 (หัวหน้าทีม)

นางสาวจิตตาภา สนิทวงศ์ ณ ออยุธยา

ม.6/2

นายวีริศ สุภัทรเกียรติ

ม.6/4



โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นาถวดี นันทาทิพย์ และอาจารย์โกเมศ นาแจ้ อาจารย์ที่ปรึกษา

สาริตจฟ้า สาร

5

กิจการนักเรียน

ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนคนเก่งสาริตจฟ้า

นางสาวณงษ์ อมรวิวัฒน์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2562 ที่ได้รับ
“รางวัลเยาวชนดีเด่น สภาลังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์
ประจำปี 2563”



กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์

ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนคนเก่งสาริตจฟ้า

นักเรียนได้รับทุน Padagogischer Austauschdienst (PAD)

นางสาวปณจทา บุณทสิการ ม.6/6 เข้าร่วมสอบคัดเลือกเข้ารับทุนทางวิชาการ
สาขาภาษาเยอรมัน จัดโดยสถาบันเกอเธ่ ประเทศไทย ในวันอังคารที่ 3 มีนาคม 2563
ผลปรากฏว่า นักเรียนได้รับทุน PAD ประจำปี 2020 จากองค์กรแลกเปลี่ยนทางการศึกษา
กระทรวงวัฒนธรรม สหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมนี เพื่อไปทัศนศึกษา และเรียนรู้ชีวิต
ความเป็นอยู่แบบเยอรมัน เป็นระยะเวลา 1 เดือน ตั้งแต่วันที่ 2 กรกฎาคม - 1 สิงหาคม
2563

โดยมี อาจารย์รัตนา พิกุลกานตเลิศ
และอาจารย์ณัฐริยา ชินะพัฒน์วงศ์ เป็นอาจารย์ผู้ดูแล



ทันใจ ขยับขา

ตารางเวรแพทย์ตรวจประจำวัน

โรงเรียนสาริตจฟ้าสาธิตวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ปีการศึกษา 2563

วัน	เวลา	รายชื่อแพทย์	ความเชี่ยวชาญ	ประจำอยู่ที่
จันทร์	10.00-12.00 น.	แพทย์หญิงฐานิสรา พิมลแสงสุริยา	จักษุแพทย์	ทหารผ่านศึก
พุธ	14.30-16.30 น.	นายแพทย์กัลย์ ลิ้มกุล	กระดูกและข้อ	รพ.พระนั่งเกล้าฯ
พฤหัสบดี	13.00-15.00 น.	นายแพทย์วรท ธัญญะกิจไพศาล	วิสัญญีแพทย์	รพ.กรุงเทพไชน่าทาว
ศุกร์	08.00-10.00 น.	นายแพทย์ณรงค์ เสรีศิริจร	หู คอ จมูก	รพ.พญาไท 1

6

สาริตจพฯ สาร

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ 1113 กทม



FITNESS AND LIFE

ในช่วงสถานการณ์ COVID-19 สิ่งหนึ่งที่ไม่ควรละเลย คือ การออกกำลังกาย ซึ่งการออกกำลังกายที่บ้านให้มีประสิทธิภาพและไม่บาดเจ็บสามารถทำได้ไม่ยาก ที่สำคัญออกกำลังกายแบบไม่หักโหมช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรัง ผ่อนคลายความเครียด และเสริมสร้างสุขภาพใจให้แข็งแรงอีกด้วย

BE ACTIVE กระตุ้นกายใจ

แม้ในปัจจุบันยังไม่มีรายงานว่าการออกกำลังกายสามารถช่วยป้องกันโรค COVID-19 ได้ แต่การหมั่นเคลื่อนไหวร่างกายช่วยให้ร่างกายและจิตใจแข็งแรง พร้อมฝ่าฟันภาวะวิกฤตินี้ไปได้ สามารถทำได้โดย

- ◆ ขยับร่างกาย ออกกำลังกายระดับปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือประมาณ 30 นาทีต่อวัน ให้ได้ 5 วันต่อสัปดาห์
- ◆ อย่าหักโหม การออกกำลังกายแบบไม่หักโหม คือ สามารถพูดคุยขณะออกกำลังกายได้
- ◆ ออกกำลังกายในบ้าน หากไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน เพียงแค่เริ่มขยับร่างกายให้มากขึ้น ไม่ว่าจะเป็น เดินขึ้นลงบันไดในบ้าน เต้นประกอบเพลง เล่นเกมที่ต้องเคลื่อนไหวร่างกาย ทำตามคลิปออกกำลังกายในอินเทอร์เน็ต ออกกำลังกายง่าย ๆ เช่น กระโดดเชือก ฝึกโยคะ ฯลฯ

WORK (OUT) FROM HOME ออกกำลังกายที่บ้านให้มีประสิทธิภาพ

แม้ไม่สามารถไปออกกำลังกายที่ยิม ฟิตเนส หรือสวนสาธารณะได้ตามปกติในช่วง COVID-19 แต่หากปล่อยประละเลยหยุดการเทรนนิ่ง หรือการออกกำลังกาย สมรรถภาพและความฟิตจะลดลงตามไปด้วย โดยความฟิตอาจลดลงได้มากถึง 10% ต่อสัปดาห์

การ Work (Out) From Home หรือ การออกกำลังกายที่บ้านจึงมีความสำคัญ ซึ่งสามารถทำให้มีประสิทธิภาพและไม่บาดเจ็บ ดังนี้

- ◆ ออกกำลังกายให้ครบคลุมทั้ง Cardio เทรนนิ่ง และ Strength เทรนนิ่ง หรือการสร้างความแข็งแรง
- ◆ ไม่ควรออกกำลังกายอย่างหักโหมหรือหนักขึ้นกว่าปกติ เนื่องจากอาจจะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานลดลงได้ โดยแต่ละ Session การออกกำลังกายไม่ควรเกิน 60 นาที และอัตราการเต้นของหัวใจควรน้อยกว่า 80% ของอัตราเต้นหัวใจสูงสุด
- ◆ หากไม่มีอุปกรณ์ในการเวทเทรนนิ่งแบบในยิม อาจเลือกใช้ Elastic Resistance ยางยืดออกกำลังกาย หรือเป็น Body Weight Exercise โดยใช้ร่างกายของตัวเอง
- ◆ อย่าลืม Warm Up และ Cool Down เหยียดยืดกล้ามเนื้อให้พร้อม เพื่อป้องกันการบาดเจ็บลดความน่าเบื่อหรือซ้ำซากจำเจได้โดยการเลือกออกกำลังกายแบบ Interval สลับความหนักเบาของการออกกำลังกาย ในปัจจุบันมีแอปพลิเคชันที่ช่วยให้การออกกำลังกายสนุกยิ่งขึ้น โดยผสมผสานกับเกม มีการเก็บคะแนน สามารถแชร์ลง Social Media และแข่งขันกับเพื่อนผ่านทางช่องทางออนไลน์ได้ นับเป็นอีกช่องทางที่ช่วยให้ออกกำลังกายที่บ้านได้อย่างมีประสิทธิภาพ

หน้ากากกับการออกกำลังกาย

การใส่หน้ากาก (Mask) ขณะออกกำลังกายอาจทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายได้ เพราะทำให้ไอน้ำหายใจอุดตันทายใจลำบาก เหนื่อยง่ายขึ้น และอาจทำให้ได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ ทั้งนี้ขึ้นกับแต่ละบุคคลและชนิดของหน้ากากที่สวมใส่ ดังนี้

สาริตจพฯ สาร

7

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ 117 กทม



FITNESS AND LIFE

- ◆ นักกีฬาหรือผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ อาจมีความสามารถในการปรับตัวและทนต่อการหายใจลำบากได้ โดยขณะที่ออกกำลังกายแบบไม่หนักสามารถสวมใส่หน้ากาก (Mask) ได้ แต่หากต้องออกกำลังกายที่หนักขึ้นอาจทำให้เหนื่อยง่ายขึ้นได้ เพราะต้องใช้แรงในการหายใจที่เพิ่มมากกว่าปกติ ทำให้ประสิทธิภาพในการออกกำลังกายลดลงได้
- ◆ ผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำหรือผู้สูงอายุ อาจมีความเสี่ยงมากขึ้นจากการสวมใส่หน้ากาก (Mask) ขณะออกกำลังกาย เนื่องจากร่างกายและหัวใจต้องทำงานหนักมากกว่าปกติ

ในสถานการณ์ปัจจุบัน เพื่อป้องกัน และลดการแพร่กระจายของไวรัส COVID-19 การออกกำลังกายที่บ้านโดยไม่ต้องสวมใส่หน้ากาก (Mask) เป็นทางเลือกที่ดีที่สุด หากจำเป็นต้องออกกำลังกายนอกบ้าน แนะนำให้เลี่ยงสถานที่ที่คนพลุกพล่าน และรักษาระยะห่างให้มากที่สุดอย่างน้อย 2 เมตร เนื่องจากหากมีคนไอ จาม ละอองอาจไปได้ไกลกว่าปกติ จากความเร็วในการวิ่งและลมพัด ที่สำคัญที่สุดอย่าลืมหมั่นล้างมือและไม่นำมือไปสัมผัสใบหน้า

ข้อมูลโดย นายแพทย์ภคภณ อิศรไกรศิลป์ Orthopedic Surgery Sports Medicine

หน่วยโภชนาการ

รายการอาหารประจำสัปดาห์ (24-28, 31 ส.ค. 63)

24 สิงหาคม 63	➔	ไก่ทอด	ซูปกวางตุ้ง	กัทิมขุ่นน้ำเชื่อม
25 สิงหาคม 63	➔	ยำไข่ดาว	แกงจืดกะหล่ำปลี	ฝรั่ง
26 สิงหาคม 63	➔	แกงส้มนพเก้า	ไข่เจียวหมูสับ	กล้วยบวชชี
27 สิงหาคม 63	➔	เนื้อตุ๋น	ผัดผักบุ้งไฟแดง	มันส์ลิมเชื่อม
28 สิงหาคม 63	➔	ต้มยำกระดูกหมู	ผัดผักกาดขาว	วุ้นผลไม้
31 สิงหาคม 63	➔	มาม่ากระดูกหมูตุ๋น	เผือกแกงบวด	

สาริตจฟ้าฯ สาร

มีกันหรือยัง!

ขวดน้ำเก็บอุณหภูมิของสาริตจฟ้าฯ รุ่น limited edition

ทุกแบบราคาเพียง **300** บาท

ใครยังไม่มีติดต่อซื้อได้ที่ร้านค้าโรงเรียนสาริตจฟ้าฯ ฝ่ายมัธยม

หมายเหตุ รายได้หลังหักค่าใช้จ่ายจะนำสมทบทุนสร้างอาคาร 60 ปี สาริตจฟ้าฯ

BOTTLE
ขวดน้ำเก็บอุณหภูมิ
CUD-Zero Waste

300 B.
ทุกแบบ

- รายได้หลังหักค่าใช้จ่ายสมทบทุนสร้างอาคาร 60 ปี สาริตจฟ้าฯ
- มีจำหน่ายที่ร้านค้าโรงเรียนสาริตจฟ้าฯ ฝ่ายมัธยม

ราคา **300 B.**

รายได้หลังหักค่าใช้จ่ายสมทบทุนสร้างอาคาร 60 ปี สาริตจฟ้าฯ

มีจำหน่ายที่ร้านค้าโรงเรียนสาริตจฟ้าฯ ฝ่ายมัธยม

300 B.
ทุกแบบ

รายได้หลังหักค่าใช้จ่ายสมทบทุนสร้างอาคาร 60 ปี สาริตจฟ้าฯ

มีจำหน่ายที่ร้านค้าโรงเรียนสาริตจฟ้าฯ ฝ่ายมัธยม

ราคา **300 B.**

รายได้หลังหักค่าใช้จ่ายสมทบทุนสร้างอาคาร 60 ปี สาริตจฟ้าฯ

มีจำหน่ายที่ร้านค้าโรงเรียนสาริตจฟ้าฯ ฝ่ายมัธยม



สามารถหาเพิ่มกันได้ที่ www.satitm.chula.ac.th จัดทำโดยหน่วยประชาสัมพันธ์ โทร. 0-2218-2314