



ปี ๑๙ ฉบับที่ ๒ ประจำวันพุธที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๕๓

สาริตจุฬาฯ สาร

โรงเรียนสาริตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

ขอแสดงความยินดี



เด็กชายกฤตกร กานติกุล ชั้น ม.๓/๑



เด็กชายต่อพงศ์ นิธยานนท์ ชั้น ม.๓/๑

... สารบัญ ...

ขอแสดงความยินดี

ท่าอากาศยานกลุ่มสาระการเรียนรู้

แนะนำอาจารย์ใหม่

กำหนดการวันคล้ายวันสถาปนา

สารหน้ารู้

หน้า ๑

หน้า ๒

หน้า ๒

หน้า ๓

หน้า ๔



♦ การแข่งขันคณิตศาสตร์ ระดับนานาชาติ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๓ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ระหว่างวันเสาร์ที่ ๘ - วันพุธที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๕๓ นักเรียนโรงเรียนสาริตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม ได้รับคัดเลือกเข้าค่ายอบรมเพื่อคัดเลือกตัวแทนนักเรียนไทยเข้าร่วมการแข่งขันทางวิชาการ ระดับประเทศ ประจำปี พ.ศ.๒๕๕๓ ณ มวกเหล็ก เอลท์สเปา แอนด์ รีสอร์ท จังหวัดสระบุรี จำนวน ๔ คน ดังนี้

๑. เด็กชายธณัฏ โกลพัฒนตรุงค์ ชั้น ม.๒
๒. เด็กชายกฤตกร กานติกุล ชั้น ม.๓
๓. เด็กชายต่อพงศ์ นิธยานนท์ ชั้น ม.๓
๔. นายธงฉัตร อิงคุทานนท์ ชั้น ม.๔ (ศึกษาต่อโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา)

ผลปรากฏว่า เด็กชายกฤตกร กานติกุล และเด็กชายต่อพงศ์ นิธยานนท์ ได้รับคัดเลือกเป็นตัวแทนนักเรียนไทย เข้าร่วมการแข่งขันคณิตศาสตร์ ระหว่างประเทศ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น International Mathematics Competition 2010 (IMC 2010) ระหว่างวันที่ ๒๕ - ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๓ ณ สาธารณรัฐเกาหลีใต้

เด็กชายธงฉัตร อิงคุทานนท์ ได้รับคัดเลือกเป็นตัวแทนนักเรียนไทย เข้าร่วมการแข่งขันคณิตศาสตร์โอลิมปิกเอเชีย ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (Southeast Mathematics Olympiad 2010 (SMO 2010) ประมาณเดือนสิงหาคม ณ ประเทศไต้หวัน

♦ การแข่งขันคณิตศาสตร์สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.) ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๔

เมื่อเดือนพฤษภาคม ๒๕๕๓ ที่ผ่านมา สสวท.ได้ประกาศผลการอบรมและสอบแข่งขัน เพื่อคัดเลือกผู้แทนประเทศไทย เข้าร่วมแข่งขันโอลิมปิกวิชาการ ประจำปี พ.ศ.๒๕๕๓ ซึ่งมีนักเรียนโรงเรียนโรงเรียนสาริตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม เข้าร่วมการแข่งขัน ๑ คน คือ เด็กชายกฤตกร กานติกุล นักเรียนชั้น ม.๓/๑

ผลปรากฏว่า เด็กชายกฤตกร กานติกุล ได้รับสิทธิ์ในการสอบแข่งขัน คณิตศาสตร์ สสวท.ค่าย ๑ เพื่อคัดเลือกเข้าอบรมค่าย ๒ ปี พ.ศ. ๒๕๕๔ (โดยไม่ต้องสอบคัดเลือกและไม่ต้องเข้าอบรมค่าย ๑ ในเดือนตุลาคม ๒๕๕๓)

ขอแสดงความยินดี



♦ **การแข่งขันคณิตศาสตร์โอลิมปิกแห่งประเทศไทย ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๓**

ระหว่างวันที่ ๒๖ - ๓๐ เมษายน ๒๕๕๓ มีการจัดการแข่งขันคณิตศาสตร์โอลิมปิกแห่งประเทศไทย ณ มหาวิทยาลัยนเรศวร มีนักเรียนสาริตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม เข้าร่วมการแข่งขัน ๑ คน คือ เด็กชายณาน นำชัยศิริ นักเรียนชั้น ม.๓/๑

ผลปรากฏว่า **เด็กชายณาน นำชัยศิริ** ได้รับรางวัลเหรียญเงิน และได้รับสิทธิ์เข้าอบรมค่าย ๑ สสวท. ปีพ.ศ. ๒๕๕๔ เดือนตุลาคม ๒๕๕๓ โดยไม่ต้องสอบแข่งขัน

แนะนำอาจารย์ใหม่



อาจารย์น้ำฝน นาสวาสดี
 ครูคณิตศาสตร์ สภาวิชาเอกฟิสิกส์
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 อาจารย์ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้
 วิทยาศาสตร์



อาจารย์กนก จันทรา
 ครูคณิตศาสตร์ สภาวิชาเอก
 สังคมศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 อาจารย์ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้
 สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม



อาจารย์สิริภัทร ชื่นคำ
 ครูคณิตศาสตร์ สภาวิชาเอก
 สังคมศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 อาจารย์ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้
 สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม



อาจารย์องค์วิภา มุตะพัฒน์
 ศึกษาศาสตร์บัณฑิต สภาวิชาเอก
 ดนตรีคีตศิลป์สากลศึกษา สถาบันบัณฑิต
 พัฒนศิลป์
 อาจารย์ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ

เรื่องแจ้งจากกลุ่มกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

ตามประกาศสำนักการลูกเสือ ยุวกาชาด และกิจการนักเรียน เรื่องผลการสอบคัดเลือกลูกเสือ-เนตรนารีไปร่วมงานชุมนุมลูกเสือต่างประเทศ พ.ศ. ๒๕๕๓ โดยเปิดสอบคัดเลือกลูกเสือ-เนตรนารีเป็นคณะผู้แทนลูกเสือไทย กลุ่มกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน (กิจกรรมลูกเสือ-เนตรนารี) ได้ส่งลูกเสือเข้าร่วมสอบคัดเลือกเป็นคณะลูกเสือไทยไปร่วมงานชุมนุมลูกเสือต่างประเทศ (ประเทศเกาหลี) ปี ๒๕๕๓ เมื่อวันที่ ๑๑-๑๒ มีนาคม ๒๕๕๓ โดยมีนักเรียนโรงเรียนสาริตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม สอบผ่านการคัดเลือกเป็นตัวแทนลูกเสือไทย จำนวน ๓ คน ดังนี้

- | | | | | | |
|--------------------|-------------|------------|-----------------|--------------|------------|
| ๑. เด็กชายฐิติภูมิ | พัชรินตเนตร | ชั้น ม.๒/๕ | ๒. เด็กชายวรากร | จันทร์รัชกุล | ชั้น ม.๓/๖ |
| ๓. เด็กชายธานินทร์ | บุญบำรุง | ชั้น ม.๔/๔ | | | |

กำหนดการวันคล้ายวันสถาปนาโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

กำหนดการกิจกรรมวันคล้ายวันสถาปนาโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วันศุกร์ที่ ๑๘ มิถุนายน ๒๕๕๓

กำหนดการพิธีสงฆ์ ณ อาคารอเนกประสงค์

- ๐๗.๐๐ น. - พระสงฆ์จากวัดสระเกศ จำนวน ๕ รูป มาถึงบริเวณพิธี ณ อาคารอเนกประสงค์
 - ประธานในพิธีจุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย
 - ประธานนักเรียนอาราธนาศีล รับศีล อาราธนาพระปริตร
 - พระสงฆ์เจริญพุทธมนต์
- ๐๗.๓๐ น. - ถวายภัตตาหารเช้าแด่พระสงฆ์ จำนวน ๕ รูป
- ๐๘.๐๐ น. - ประธานนักเรียนกล่าวนำคำถวายสังฆทาน
 - ถวายสังฆทานแด่พระสงฆ์ จำนวน ๕ รูป โดยคณาจารย์ ผู้มีเกียรติ เจ้าหน้าที่ และผู้แทนสถานักเรียน
 - เสร็จพิธีสงฆ์
- ๐๘.๓๐ น. - พิธีเจิมห้องพระพุทธรูปประจำโรงเรียน ห้องทำงานผู้อำนวยการโรงเรียน รถบัสของโรงเรียนและห้องเรียน ม.๖/๑ ในโครงการห้องเรียนอัจฉริยภาพ
- ๐๙.๐๐ น. - ประธานในพิธีและผู้มีเกียรติถวายเครื่องบูชาศาลพระภูมิและเข้าร่วมกิจกรรมปลูกต้นไม้ใส่ใจสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน

กำหนดการพิธีถวายสังฆทาน ณ ห้องเรียน

- ๐๗.๐๐ น. - พระสงฆ์จากวัดสระเกศ จำนวน ๔๒ รูป มาถึงโรงเรียน
 - ผู้แทนนักเรียนนิมนต์พระสงฆ์ไปที่ห้องสือประสม ๓
 - ถวายภัตตาหารเช้าแด่พระสงฆ์ จำนวน ๔๒ รูป ณ ห้องสือประสม ๓
- ๐๗.๕๐ น. - นักเรียนเข้าแถวเคารพธงชาติ
 - การนำเสนอกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์เพื่อเสริมสร้างจิตสาธารณะ
 - นักเรียนเดินแถวเข้าห้องเรียน
- ๐๘.๓๐ น. - ผู้แทนนักเรียนทุกห้องนิมนต์พระสงฆ์ไปที่ห้องเรียน
- ๐๘.๔๐ น. - พิธีถวายสังฆทานในห้องเรียน แต่ละระดับชั้น
 - พระสงฆ์ บรรยายธรรม เรื่อง ธรรมะนำพาสังคมสามัคคี
- ๐๙.๑๐ น. - เสร็จพิธี
 - ผู้แทนนักเรียนนิมนต์พระสงฆ์ส่งที่รถบริเวณประตู ๑
- ๐๙.๒๐ น. - เริ่มเรียนคาบ ๒ ตามปกติ



บุหรี่มีสารประกอบต่างๆ อยู่ประมาณ ๔,๐๐๐ ชนิด มีสารก่อมะเร็งไม่ต่ำกว่า ๔๒ ชนิด ซึ่งสารบางชนิดเป็นอันตรายที่สำคัญ คือ

นิโคติน ก่อประสาทส่วนกลาง มีผลต่อต่อมหมวกไต ทำให้เกิดการหลั่งอิพิเนฟริน ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ และไม่เป็นจังหวะ หลอดเลือดที่แขนและขาหดตัว เพิ่มไขมันในเส้นเลือด (กั้นการไหลเวียนได้ทำให้ ปริมาณนิโคตินลดลงได้)

ทาร์หรือน้ำมันดิน สารก่อมะเร็ง เช่น มะเร็งปอด, กล้องเสียง, หลอดลม, หลอด

อาหาร, ไต, กระเพาะปัสสาวะ และอื่นๆ ร้อยละ ๕๐ ของน้ำมันดิน จะไปจับที่ปอด เกิดระคายเคือง ทำให้ไอเรื้อรัง มีเสมหะ

คาร์บอนมอนอกไซด์ ทำให้เม็ดเลือดแดงไม่สามารถจับออกซิเจนได้เท่ากับเวลาปกติ เกิดการขาดออกซิเจน ทำให้มีหนังง

ตืดสินใจช้า เหนื่อยง่าย ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของโรคหัวใจ

ไฮโดรเจนไซยาไนด์ ก๊าซพิษ ทำลายเยื่อปอดหลอดลมส่วนต้น ทำให้ไอเรื้อรัง มีเสมหะเป็นประจำโดยเฉพาะตอนเช้า

ไนโตรเจนไดออกไซด์ ก๊าซพิษทำลายเยื่อปอดหลอดลมส่วนปลาย และถุงลม ทำให้ผนังถุงลมบางโป่งพอง ถุงลมเล็กๆ หลายอันแตก

รวมกันเป็นถุงลมใหญ่ ทำให้เกิดโรคถุงลมโป่งพอง

แอมโมเนีย มีฤทธิ์ระคายเคืองเนื้อเยื่อ ทำให้แสบตา แสบจมูก หลอดลมอักเสบ ไอมีเสมหะมาก



สารกัมมันตรังสี

ควันบุหรี่มีสารโพโลเนียม ๒๑๐ ที่มีรังสีอัลฟาอยู่ เป็นสาเหตุของโรคมะเร็งปอด

มะเร็งกล่องเสียง



มะเร็งปอด

กลยุทธ์รับมือกับอาการอยากบุหรี่

ถ่วงเวลา (Delay) เมื่ออยากสูบบุหรี่ อย่าเพิ่งเปิดซองบุหรี่หรือ จดบุหรี่ เมื่อผ่านไป 5 นาทีผ่านไป ความอยากจะลดลง แล้วความ

ตั้งใจของคุณที่จะเลิกก็จะกลับมา

หายใจลึกๆ ซ้ำๆ (Deep breathe) หายใจเข้าออกลึกๆ ซ้ำๆ ๓ - ๔ ครั้ง

ดื่มน้ำ (Drink water) ค่อยๆ จิบน้ำ และ อมไว้สักครู่ให้รู้รสชาติแล้วจึงกลืนลงคอ

เปลี่ยนอิริยาบถ (Do something else) อย่าคิดเรื่องการสูบบุหรี่ เปลี่ยนอิริยาบถไปทำอย่างอื่นเสีย เช่น ฟังเพลง ไปเดินเล่น หรือ

ไปหาเพื่อนฝูง

เพียงมวนเดียวก็ผลร้าย ขอให้ใจแข็ง การกลับไปสูบบุหรี่แม้เพียงมวนเดียวจะเป็นผลทำให้กลับไปสูบบุหรี่ใหม่ คุณต้องต่อสู้กับความ

อยากให้ได้ การเลิกสูบบุหรี่ คือ การต่อสู้กับความอยาก แม้กระทั่งบุหรี่เพียงมวนเดียว และต่อสู้กับจิตใจของตนเอง

อดเป็นวันๆไป พยายามตั้งใจให้วันผ่านไปโดยไม่สูบบุหรี่ จำบุหรี่ยมแรกของคุณได้ไหม? บางทีอาจจะทำให้คุณเรียนหัวไม่สบายก็ได้

ทำดีต่อร่างกายของคุณให้รับสภาพได้โดยไม่ต้องมีนิโคติน

เครื่องดื่มชา กาแฟ และเครื่องดื่มประเภทโคล่า เหล่านี้มีคาเฟอีน แต่ไม่มีนิโคติน การที่ไม่มีนิโคตินทำให้ร่างกายดูดซึมคาเฟอีน

เข้าไปมากกว่าธรรมดา ทำให้กระวนกระวายและนอนไม่หลับ พยายามดื่มกาแฟให้น้อยลง หรือ ให้อ่อนลงหรือดื่มเครื่องดื่มคล้าย

กาแฟ น้ำเปล่า น้ำผลไม้ หรือไดเอต์โคล่าที่ไม่คาเฟอีน

เตือนสติตัวเอง เอาเหตุผลที่เลิกบุหรี่ที่เคยจดไว้ออกมาดู และคิดถึงสิ่งที่ยากทำให้ฐานะผู้ไม่สูบบุหรี่

ปฏิเสธบุหรี่จากผู้อื่น อย่าเกรงใจเมื่อผู้อื่นให้บุหรี่คุณ คุณมีสิทธิ์ปฏิเสธบุหรี่โดยไม่ทำให้ใครเดือดร้อน

เมื่อมือว่าง พยายามใช้มือทำโน่นทำนี่อย่าปล่อยให้มือว่าง เอาถุงแฉะมาขยำ หรือนับลูกประคำก็ได้

การสูบบุหรี่กับสิ่งเสพติดอื่นๆ มีรายงานการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ผู้ที่เลิกสูบบุหรี่จะไม่สามารถต้านทานความอยากสูบบุหรี่ได้

เมื่อดื่มเหล้าเข้าไป เหล้าและสิ่งเสพติดอื่นๆ จะทำให้คุณมีความอดทนต่อความอยากสูบบุหรี่ได้น้อยลง ดังนั้น ขอให้พยายาม

หลีกเลี่ยง เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และสิ่งเสพติดอื่นๆ สัปดาห์ ๒ - ๓ สัปดาห์

หนังสืออ้างอิง : คุณสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ Quit Because You Can : สถาบันควบคุมการบริโภคยาสูบ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
หนังสืออ้างอิง : "ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับบุหรี่" : สถาบันควบคุมการบริโภคยาสูบ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

หน่วยประชาสัมพันธ์

- สาริตถจุฬารสารเป็นเอกสารภายในของโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ออกเป็นรายสัปดาห์
- วัตถุประสงค์ ๑. เพื่อแจ้งข่าวสาร ให้แก่ คณาจารย์ นักเรียน และบุคลากรภายในโรงเรียน
 2. เพื่อนำเสนอความรู้และสาระด้านการศึกษา กิจกรรมภายในและภายนอกโรงเรียน
 ๓. เพื่อเป็นสื่อกลางในการนำเสนอสาระความรู้ ความคิดเห็น ของบุคลากรภายในโรงเรียน
 ๔. เพื่อเป็นสื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่าง คณาจารย์ และบุคลากรภายในโรงเรียน
- จัดทำโดย หน่วยประชาสัมพันธ์ โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม โทร. ๘๒๓๕๘
- สามารถอ่านสาริตถจุฬารสารและดูภาพกิจกรรมของโรงเรียน ได้ทางเว็บไซต์ของโรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม
- www.satitm.chula.ac.th คลิ๊กที่ ประชาสัมพันธ์