



โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

สาธิตจุฬาฯ สาร

ข่าวจากกลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์



กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ ได้ส่งตัวแทนนักเรียน ๒ คน คือ นายวรท เปรมตุน และนายณัท ภวสันต์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕/๑ ในความดูแลของอาจารย์ที่ปรึกษา คือ อาจารย์พิรุณวณีย์ ศุภอุทุมพร เข้าร่วมโครงการ Toshiba Youth Conference for a Sustainable Future 2011 ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อเปิดโอกาสให้ตัวแทนเยาวชนจากประเทศญี่ปุ่น

อเมริกา ไทย และโปแลนด์ เข้าร่วมกิจกรรมและแลกเปลี่ยนความรู้ นำเสนอโครงงานวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการอนุรักษ์พลังงาน และสิ่งแวดล้อมเพื่ออนาคตที่ยั่งยืน ในระหว่างวันที่ ๑๒-๑๔ สิงหาคม ๒๕๕๔ นั้น ในการนี้ตัวแทนนักเรียนได้นำเสนอโครงการเพื่อสิ่งแวดล้อมภายใต้หัวข้อ “What We Can Do” นอกจากนี้อาจารย์และนักเรียนยังได้ร่วมทำกิจกรรมทางสิ่งแวดล้อมอีกมากมาย ซึ่งผู้ที่สนใจสามารถติดตามผลงานได้ทาง Toshiba Youth Conference 2011 Newspaper ที่ตัวแทนนักเรียนจะนำไปเผยแพร่ต่อไป และทางเว็บไซต์ <http://act-eco.net/2011/howto>

งานมหกรรมวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ

ด้วยสมาคมเคมีแห่งประเทศไทยในพระอุปถัมภ์ของศาสตราจารย์ ดร. สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี ได้รวมเฉลิมฉลองในโอกาสที่สหประชาชาติได้ประกาศให้ปี ค.ศ.2011 เป็นปี International Years of Chemistry 2011 หรือ ปีเคมีสากล ๒๐๑๑ ได้จัดการแข่งขันตอบปัญหาเคมี ระดับมัธยมศึกษาในงานมหกรรมวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ ระหว่างวันที่ ๖-๒๑ สิงหาคม ๒๕๕๔ ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา โดยคณาจารย์ได้รับเชิญให้เป็นกรรมการจัดการแข่งขันดังกล่าว ได้แก่ รศ.วีระชาติ



สวนไพรินทร์ ผศ.สันติ ศรีประเสริฐ อ.พรพรม ชัยฉัตรพรสุข อ.ธารณี วิทยานิพนธ์ อ.วัฏฏิกา ตั้งพุทธิพงศ์ ผศ.ชัยศักดิ์ ชังใจ อ.สุพัตรา อุดมมั่ง และ อ.ทศพล ศิลลา โดยมีนักเรียนสาธิตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม ช่วยงาน ๒ คน คือ ด.ช.นพชัย สิริระนาท และ ด.ช.ภาสพล เสาวคนธ์ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑/๗

ข่าวแจ้งจากฝ่ายวิรัชกิจและกิจการพิเศษ



๑. เมื่อวันอังคารที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๕๔ คณะผู้บริหาร คณาจารย์ บุคลากร และนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ได้นำพวงมาลาไป ถวายราชสักการะพระศพสมเด็จพระเจ้าภคินีเธอ เจ้าฟ้าเพชรรัตนราชสุดา สิริโสภาพัณณวดี ณ พระที่นั่งดุสิตมหาปราสาทในพระบรมมหาราชวัง

๒. ขอเชิญคณาจารย์ บุคลากร ผู้ปกครองและนักเรียนมาชมและเลือกซื้อ สินค้าที่ระลึกกีฬาสาธิตสามัคคี ครั้งที่ ๓๖ “บูแบ่งเกมส์” ได้ ตั้งแต่วันที่ ๒๒ – ๒๕ และ ๒๙ – ๓๐ สิงหาคม ๒๕๕๔ เวลา ๑๕.๐๐ – ๑๗.๐๐ น. ที่โรงอาหาร อาคาร อเนกประสงค์

ประกาศ

หน่วยการเงิน

จะปิดรับคำรักษาพยาบาล
ตั้งแต่วันจันทร์ที่
๒๙ สิงหาคม ๒๕๕๔
ถึงวันศุกร์ที่ ๒
กันยายน ๒๕๕๔
และจะเปิดรับคำรักษา
พยาบาลอีกครั้งใน
วันจันทร์ที่ ๒๔
ตุลาคม ๒๕๕๔

ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์

กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ ได้ส่งนักเรียนเข้าร่วมการแข่งขันคณิตศาสตร์เพชรยอดมงกุฏ ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๔ เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๕๔ ณ โรงเรียนวัดสุทธิวราาราม ผลการแข่งขันมีดังนี้

ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

- ๑. ด.ญ.พรทิพา พูนผลทรัพย์ ชั้น ม.๓/๒ รางวัลชมเชยและเงินรางวัล ๑,๐๐๐ บาท พร้อมเกียรติบัตร
- ๒. ด.ช.พลกฤต คงวิทย์เศรณี ชั้น ม.๓/๑ รางวัลชมเชยและเงินรางวัล ๑,๐๐๐ บาท พร้อมเกียรติบัตร
- ๓. ด.ช.รัชภาคย์ ตันติแสงหิรัญ ชั้น ม.๓/๑ รางวัลคะแนนผ่านเกณฑ์มาตรฐานและเงินรางวัล ๕๐๐ บาท พร้อมเกียรติบัตร

ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

- ๑. ด.ช.ฉาน น้าชัยศิริ ชั้น ม.๔/๓ รางวัลชมเชยและเงินรางวัล ๑,๐๐๐ บาท พร้อมเกียรติบัตร
- ๒. นายกฤตกร กานติกุล ชั้น ม.๔/๓ ผ่านเข้ารอบชิงชนะเลิศ และเงินรางวัล ๒,๐๐๐ บาท พร้อมเกียรติบัตร และเป็นนักเรียน ระดับชั้น ม.๔ เพียงคนเดียวที่ผ่านเข้ารอบชิงชนะเลิศ

ข่าวแจ้งจากหน่วยห้องสมุด



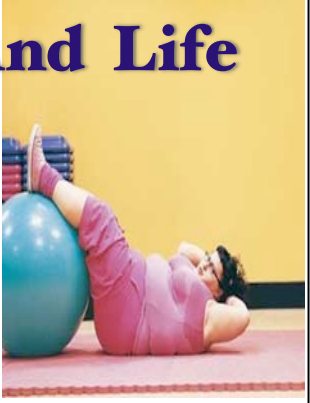
สามารถตรวจวัดระดับ IQ ได้ง่าย ๆ จากเว็บไซต์ www.iqtest.dk หรืออ่านข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการวัด IQ ตารางแสดงผลการวัด IQ อย่างง่าย ๆ ได้จากเว็บไซต์หน่วย ห้องสมุด โดยเลือกจากข่าวประชาสัมพันธ์

ข่าวแจ้งจากศูนย์สมรรถภาพทางกาย

อย่าพลาด

วันพฤหัสบดีที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๕๔ กับกิจกรรมโยคะ ณ ห้องฟิตเนต ชั้น ๒ ห้อง ๒๐๙ อเนกประสงค์ เวลา ๑๖.๓๐ - ๑๗.๓๐ น. (อาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม)

Fitness And Life



กินเร็วอ้วนเร็ว กินช้าอ้วนช้า

สวัสดีค่ะ วันนี้เราจะมาเรียนรู้ถึงทักษะการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพกันค่ะ สังคมในปัจจุบันนี้เรามักจะเห็นคนเจ้าเนื้อเดินกันเต็มถนนไปหมดไม่ว่าจะเป็นหญิงหรือชาย เด็กหรือผู้ใหญ่ ไม่เว้น ซึ่งเริ่มอ้วนกันตั้งแต่เด็กยังไม่ทันโต ถ้าหากคนเราสามารถอ้วนได้อย่างนั้นก็จะเป็นการยากสักหน่อยสำหรับการลด หากเด็กอ้วนแล้วเซลล์ไขมันจะมีปริมาณเพิ่มมากขึ้นคิดอยากจะลด ก็คงลดได้แค่ขนาดของเซลล์ จำนวนเซลล์คงลดไม่ได้ เผลอหน่อยเดียวเซลล์ที่ลดขนาดลง ก็อ้วนขึ้นได้อีก เด็กอ้วนจึงลดความอ้วนได้ยากเย็นแสนเข็ญหากใจเด็ดไม่พอ เห็นที่จะลดได้ยาก มิงงานวิจัยอยู่เรื่องหนึ่งที่ค่อนข้างเป็นที่น่าสนใจ ให้ข้อมูลว่า "คนกินเร็วอ้วนเร็ว คนกินช้าอ้วนช้า" มีข้อเท็จจริงอยู่ว่าคนที่กำลังจะอ้วนหรืออ้วนอยู่แล้ว ส่วนใหญ่จะเป็นคนกินเร็ว กินมาก อาหารหนักไปทางไขมัน หนักแป้ง อาหารไขมันสูงจะช่วยให้อาหารอรรถยมากขึ้น ทำให้กินได้มาก แต่มีคนจำนวนไม่น้อยที่กินไขมันแต่ไม่ยกอ้วน ขึ้นอยู่กับวิธีการกินด้วย ความหิวของคนเรา เกิดขึ้นเมื่อระดับน้ำตาลในเลือดต่ำลงถึงระดับหนึ่ง สมอจะสั่งงานว่า "หิว" เมื่อได้กินอาหารไปสักพัก น้ำตาลในเลือดสูงขึ้นถึงระดับหนึ่ง สมอก็สั่งงานออกมาว่า "อิ่ม" ปัญหาของความอ้วนอยู่ตรงที่ว่า สมอจะตอบสนองต่อการสูงขึ้นของน้ำตาลค่อนข้างช้า น้ำตาลสูงขึ้นประมาณ ๑๕ นาที แล้วสมอเพิ่งจะสั่งการและการที่สมอสั่งการช้าอย่างนี้เอง ที่เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนจำนวนไม่น้อยกินอาหารเกินกว่าที่ตนเองต้องการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่กินอาหารเร็ว อาการกินเร็ว ถือชอบไวตลอดเวลา อาหารอยู่ใกล้ปาก ตักโน้นตักนี้กิน เคี้ยวเร็ว กลืนเร็ว อาหารเข้าสู่ท้องไปตั้งแยะจนย่อยไม่ทัน น้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ช้ากว่าความเร็วที่อาหารลงกระเพาะ สมอที่ตอบสนองช้าอยู่แล้ว กว่าจะสั่งการว่าอิ่มได้ พลังงานที่ร่างกายได้รับ ก็อาจเพิ่มขึ้นไปหลายสิบเปอร์เซ็นต์มากกว่าที่ร่างกายต้องการ เหตุการณ์อย่างนี้เกิดขึ้นบ่อยครั้ง ความอ้วนก็ไม่หนีไปไหนหรอกค่ะ

สำหรับคนอ้วนหรือคนที่กำลังจะอ้วน จึงมักจะเป็นคนที่กินอาหารเร็ว ได้รับอาหารเกินปกติโดยที่ตนเองไม่รู้ตัว นั่งกินข้าวอยู่กับคนอื่น ตนเองกินจานที่สองเขาไปแล้ว หยิบกับข้าวโน้นนี้ใส่จาน เพื่อนร่วมโต๊ะที่ไม่อ้วน อาจจะยังกินจานแรกไม่เรียบร้อยเลยด้วยซ้ำ หากเหตุการณ์อย่างนี้เกิดขึ้น เห็นที่ต้องหาทางหยุดเสียแล้ว เพราะหากปล่อยให้อ้วน การที่จะลดให้ลงมาเหมือนเดิมนั้น ทำได้ค่อนข้างยาก ใครที่สังเกตว่าตนเองกินอาหารเร็ว กำลังจะอ้วนหรืออ้วนแล้วก็ตามที หากต้องการจะลด วิธีการที่ไม่ยากจนเกินไปนักคือ ต้องลดความเร็วของการกินลงให้ได้ ต้องกินอย่างมีสติให้ความเร็วของการสั่งงานของสมอสอดคล้องกับความเร็ว ที่อาหารเดินทางลงกระเพาะสักหน่อย

การกินช้า จะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานพอเหมาะไปโดยอัตโนมัติ ใครที่อ้วนอยู่แล้ว หรือกำลังจะอ้วน เห็นที่ต้องเริ่มฝึกการกินช้า เหมือนอย่างทีกลุ่มมาโครไบโอติก หรือชีวจิตแนะนำนั่นแหละคือ ค่อยๆ เคี้ยว อย่างเช่น มีการแนะนำให้เคี้ยวอาหารแต่ละคำสัก ๕๐ ครั้ง แต่ในกรณีนี้ไม่จำเป็นต้องนับหรอกค่ะ เพราะมันอาจจะยุ่งยากไปสักหน่อย การดักอาหารเข้าปากแล้ววางช้อนไว้ข้างจานขณะเคี้ยวอาหารทุกครั้ง จะทำให้ความเร็วในการกินลดลงไปได้อเอง ค่อยๆ เคี้ยว ไม่ต้องรีบร้อน หากมีเพื่อนร่วมโต๊ะก็อาจจะคุยกับเพื่อน เพื่อละสมาธิออกจากอาหาร หากกินอาหารได้หนึ่งคำ จิบน้ำไปพลาง จะทำให้กระเพาะเต็มเร็ว ในขณะที่น้ำตาลในเลือดค่อยๆ สูงขึ้นไปได้ ที่สำคัญอย่ากินจนรู้สึกอิ่ม แต่ให้กินจนกระทั่งรู้สึกว่ามีหิวแล้วให้หยุด เพื่อให้กระเพาะมีช่องว่างสำหรับการย่อยได้ ตำราฝรั่งสอนวิธีการกินไม่ให้อ้วน เหมือนอย่างทีศาสตราจารย์สกลามสอนไวเหมือนกัน นั่นคือ แบ่งกระเพาะไวสามส่วน กินอาหารหนึ่งส่วน น้ำหนึ่งส่วน และปล่อยให้ว่างไวหนึ่งส่วน ร่างกายจะได้รับพลังงานพอเพียง ที่สำคัญก็คือพลังงานอาจจะน้อยกว่าที่เคยได้รับสมัยกินเร็วถึงเท่าตัวก็ได้ เราลองทานอาหารสักจานโดยใช้เวลาสัก ๒๐ นาทีดูบ้างนะค่ะ กินเพียงให้หายหิวแล้วหยุด หากทำได้อย่างนี้แล้ว พลังงานที่ได้รับต่อวันจะลดลง ความอ้วนที่เคยสะสมไว้ จะลดลงได้เองซ้ำๆ ที่สำคัญต้องออกกำลังควบคู่ไปด้วยนะเพื่อรูปร่างและสุขภาพที่ดีของตัวเองค่ะ

เรามาร่วมเปลี่ยนทักษะการทานอาหารและเริ่มการออกกำลังกายตั้งแต่วันนี้ เพื่อสุขภาพที่ดีของท่านกันเถอะค่ะ

แหล่งที่มา : www.google.com หัวข้อ กินเร็วอ้วนเร็ว กินช้าอ้วนช้า