



โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

สารคดีฯ สาร

ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ

ตามที่บริษัทเสริมปัญญา จำกัด ได้จัดโครงการทดสอบความรู้วิชาภาษาอังกฤษครั้งที่ ๒๖ ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๔ เมื่อวันที่เสาร์ที่ ๖ สิงหาคม ๒๕๕๔ มีนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม เข้าร่วมการทดสอบและได้รับรางวัลดังต่อไปนี้

ระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒

- ได้คะแนนอันดับที่ ๑ ระดับภาค คือ ด.ญ.ณรดา ชาศะสิงห์ ม.๒/๖
- ได้คะแนนอันดับที่ 1 ระดับจังหวัด คือ ด.ญ. มนต์ชาดา สุขหรั่ง ม.๒/๒

ระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๔

- ได้คะแนนอันดับที่ ๑ ระดับประเทศ คือ น.ส. อลิสา ศรีรัตน์ ม.๔/๑
- ได้คะแนนอันดับที่ ๒ ระดับจังหวัด คือ นายกิตติ แซ่จิ้ง ม.๔/๑
- ได้คะแนนอันดับที่ ๓ ระดับจังหวัด คือ น.ส.ชนุดม ศิริโสภณศิลป์ ม.๔/๒

ระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๖

- ได้คะแนนอันดับที่ ๑ ระดับจังหวัด คือ นายธาวิน วสุรัตน์ ม.๖/๒
- ได้คะแนนอันดับที่ ๒ ระดับจังหวัด คือ นายวชิรพงศ์ ศรีธรรมศักดิ์ ม.๖/๒

กำหนดการพิธีแสดงมุทิตาจิตแด่อาจารย์และบุคลากรที่เกษียณอายุราชการ โดยนักเรียน

กำหนดการพิธีแสดงมุทิตาจิตแด่ อาจารย์และบุคลากรที่เกษียณอายุราชการ
วันพุธที่ ๒๑ กันยายน ๒๕๕๔
ณ โรงอาหาร อาคารเอนกประสงค์

เวลา ๗.๓๐ - ๗.๔๐ น.	นักเรียนเข้าแถวหน้าห้องเรียนและเดินแถวไปบริเวณ โถงโรงอาหาร
เวลา ๗.๔๐ - ๗.๕๐ น.	นักเรียนเข้าแถวเคารพธงชาติ ณ บริเวณพิธี
เวลา ๘.๐๐ น.	อาจารย์เกษียณอายุราชการ มาถึงบริเวณพิธี
เวลา ๘.๐๕ น.	ตัวแทนนักเรียนระดับชั้น ม.๑ - ม.๖ กล่าวแสดงมุทิตาจิตและมอบของที่ระลึกแด่ อาจารย์เกษียณอายุราชการ
เวลา ๘.๒๕ น.	อาจารย์เกษียณอายุราชการกล่าวให้โอวาทแก่นักเรียน
เวลา ๘.๓๐ น.	เจ้าหน้าที่ คณงาน คนครัว เกษียณอายุราชการ ขึ้นบนเวที
	ตัวแทนนักเรียนกล่าวแสดงมุทิตาจิตและมอบของที่ระลึกแด่
	เจ้าหน้าที่เกษียณอายุราชการ
เวลา ๘.๓๕ น.	ผู้แทนเจ้าหน้าที่ คณงาน คนครัว เกษียณอายุราชการกล่าวให้โอวาทแก่นักเรียน
เวลา ๘.๔๐ น.	วงโยธวาทิตบรรเลงเพลงประจำโรงเรียน
	เสร็จพิธี
	🌸🌸🌸🌸🌸🌸



“เพชรพระเกี่ยวแห่งคุณค่า สาคิตจุฬาฯเกียรติคุณ”

กำหนดการงานแสดงมุทิตาจิตต่ออาจารย์และเจ้าหน้าที่ ที่เกษียณอายุราชการ
ปีการศึกษา ๒๕๕๔ วันศุกร์ที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๕๔ เวลา ๑๖.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.



๑๕.๕๕ น. น้ำใจน้องพี่สาธิตจุฬาฯ

คณาจารย์และผู้มีเกียรติทุกท่านพร้อมกัน ณ บริเวณงาน

๑๖.๐๐ น. เพชรพระเกษมเกษรดิคุณ

อาจารย์และเจ้าหน้าที่ที่เกษียณอายุราชการมาถึงบริเวณงานและสักการะพระพุทธรูปประจำโรงเรียน

พิธีกลัดขื่อดอกไม้ แต่ อาจารย์และเจ้าหน้าที่ที่เกษียณอายุราชการ

๑. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรวรรณ เปลี่ยนบุญเลิศ

๒. นางณัฐฉิณี เยี่ยมภาพ

๑๖.๓๐ น. มณฑลภาส ชามคุณคำ

การแข่งเรือพาย

๑๖.๔๐ น. **เรียงร้อยเกียรติคุณพระแก้วเพชร**

แผนภาพเล่าเรื่องเชิงเหตุเกิดคุณ

๑๗.๐๐ น. **สุนทรวาทินำลึก**

ผู้อำนวยการและรองคณบดี กล่าวสุนทรพจน์ที่ระลึกแก่อาจารย์และเจ้าหน้าที่
ที่เกษียณอายุราชการ

๑๗.๑๐ น. **มูลนิธิจิตจารึก**

คณาจารย์ บุคลากร สมาคมผู้ปกครองและครู โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สมาคมนักเรียนเก่าสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและผู้มีเกียรติมอบของที่ระลึก เพื่อแสดงมุทิตาจิตแด่อาจารย์และเจ้าหน้าที่ที่เกษียณอายุราชการ

๑๗.๓๐ น. วาฬสุนทร เกียรติคุณแห่งสาธิตจุฬาฯ

อาจารย์และเจ้าหน้าที่ที่เกษียณอายุราชการกล่าวสุนทรพจน์

๑๗.๔๕ น. **สาธิตจุฬาร ความสุข ความทรงจำ ประดับใจ**

รับประทานอาหาร สังสรรค์ ชมการแสดงและเพลินเพลงไพเราะ

๑๕.๐๐ น. **สารพัดจุฬาฯ ยำลาฮาลัย**

ขับร้องเพลงประจำมหาวิทยาลัย เพลงโรงเรียนและเพลงอำลา





รมไม่พฤษภาจามจรี คนดีศรีสาธิตจุฬา

กำหนดการงานแสดงมุทิตาจิตแด่คณาจารย์และคนคร้ว ที่เกษียณอายุราชการ
ปีการศึกษา ๒๕๕๔ วันพุธที่ ๒๔ กันยายน ๒๕๕๔ เวลา ๑๖.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.



๑๕.๔๕ น. **น้ำใจน้องพี่สาธิตจุฬา**
คณาจารย์และผู้มีเกียรติทุกท่านพร้อมกัน ณ บริเวณงาน

๑๖.๐๐ น. **คนดีศรีสาธิตจุฬา**
คณาจารย์และคนคร้วที่เกษียณอายุราชการมาถึงบริเวณงานและสักการะ
พระพุทธรูปประจำโรงเรียน
พิธีกลั้ดช่อดอกไม้ แด่ คณาจารย์และคนคร้วที่เกษียณอายุราชการ

๑. นายบัวหา บุญจันทร์

๒. นายสมจิตร หาบุญนะ

๓. นางเฉลิม วาดเขียน

๑๖.๓๐ น. **จามจรีมีงมมงคล**
การแสดงรำอวยพร

๑๖.๔๐ น. **เรียงร้อยสายสัมพันธ์ร่มไม้อามจรี**
แลกเปลี่ยนเรื่องเชิดชูเกียรติคุณ

๑๗.๐๐ น. **สุนทรวาที่รำลึก**
ผู้อำนวยการและรองคณบดี กล่าวสุนทรวาที่รำลึกแด่คณาจารย์และคนคร้ว
ที่เกษียณอายุราชการ

๑๗.๑๐ น. **มุทิตาจิตจารึก**
คณาจารย์ บุคลากร สมาคมผู้ปกครองและครู โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย สมาคมนักเรียนเก่าสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและผู้มีเกียรติ
มอบของที่ระลึก เพื่อแสดงมุทิตาจิตแด่คณาจารย์และคนคร้วที่เกษียณอายุราชการ

๑๗.๓๐ น. **วาทสุนทรวาดี**
คณาจารย์และคนคร้วที่เกษียณอายุราชการกล่าวสุนทรวาที่

๑๗.๔๕ น. **สาธิตจุฬาฯ ความสุข ความทรงจำ ประดับใจ**
รับประทานอาหาร สังสรรค์ ชมการแสดงและเพลินเพลงไพเราะ

๑๘.๐๐ น. **สาธิตจุฬาฯ ยำลาอาลัย**
ขับร้องเพลงประจำมหาวิทยาลัย เพลงโรงเรียนและเพลงอำลา

ข่าวแจ้งจากศูนย์แนะแนว

ค่ายเจาะจิตครั้งที่ ๘ (ม.๔-ม.๖)

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จัดกิจกรรม “ค่ายเจาะจิต ครั้งที่ ๘” ขึ้นในระหว่างวันที่ ๑๔ – ๑๕ ตุลาคม ๒๕๕๔ โดยเปิดรับสมัครนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ทุกแผนการเรียน สมัครเพื่อเข้าร่วมโครงการ

นักเรียนที่สนใจสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ศูนย์แนะแนวและส่งใบสมัครได้ที่ศูนย์แนะแนวภายในวันที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๕๔

ค่ายรามานิธาน ครั้งที่ ๑๗ (ม.๔- ม.๕)

นักศึกษาคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี จัดกิจกรรม “ค่ายรามานิธาน ครั้งที่ ๑๗” ขึ้นในระหว่างวันที่ ๑๕ – ๑๗ ตุลาคม ๒๕๕๔ โดยเปิดรับสมัครนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ – ๕ สายวิทยาศาสตร์ – คณิตศาสตร์ จำนวน ๑๒๐ คน สมัครเข้าร่วมโครงการ

นักเรียนที่สนใจสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ศูนย์แนะแนว และสามารถดาวน์โหลดใบสมัครได้ที่

<http://ramapanitharn17.com> หรือ <http://www.facebook.com/ramapanitharn17> ภายในวันที่ ๑๖ กันยายน ๒๕๕๔

ค่ายสู่วันเป็นหมอ ครั้งที่ ๑๘ (ม.๔ – ม.๖)

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จัดกิจกรรมค่ายสู่วันเป็นหมอ ครั้งที่ ๑๘” ในระหว่างวันที่ ๑๐ – ๑๒ ธันวาคม ๒๕๕๔ โดยเปิดรับสมัครนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สายวิทยาศาสตร์ สมัครเข้าร่วมโครงการ

นักเรียนที่สนใจสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ศูนย์แนะแนว หรือทางเว็บไซต์ <http://www.medswucamp.com> ภายในวันที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๕๔

ข่าวแจ้งจากหน่วยห้องสมุด

รายชื่อหนังสืออ่านนอกเวลาพร้อมให้บริการ

- 1. วอลเตอร์ + ซาย ลี ก้าวเดินไร้ขา
- 2. ทศกัณฐ์ออนไลน์
- 3. Little DJ เสียงจากหัวใจ
- 4. รอยพระยุคลบาท
- 5. ชนะคู่แข่งด้วยการตลาด กับ Facebook + twitter Marketing
- 6. เอกภพ เพื่อความเข้าใจในธรรมชาติของจักรวาล
- 7. แก้วจอมซน

และยังมีอีกมากมายสามารถสืบค้นได้จาก <http://161.200.155.10/>



ข่าวจากกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

โครงการจุฬาคิดส์คลับร่วมกับหน่วยภูมิแพ้และภูมิคุ้มกันวิทยา ฝ่ายกุมารเวชศาสตร์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ขอเชิญคณาจารย์ บุคลากร ผู้ปกครอง สมาชิกโครงการจุฬาคิดส์คลับ และผู้สนใจทุกท่าน เข้าร่วมกิจกรรมและฟังการเสวนา เรื่อง “แพนัม แพ้อาหาร...ปัญหาที่พบบ่อย” โดย รศ.พญ.พรรณทิพา ฉัตรชาติรี ในวันเสาร์ที่ ๑๗ กันยายน ๒๕๕๔ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. ณ ห้องประชุมมงคลนาวิน ตึก สก. ชั้น ๑๐ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ผู้เข้าร่วมงานสามารถชมนิทรรศการ นวัตกรรมผลิตภัณฑ์ และร่วมกิจกรรมจุฬาคิดส์จิตอาสา ฯลฯ (ลงทะเบียน ๕๐ ท่านแรกได้รับของที่ระลึกพิเศษ)

ข่าวแจ้งจากศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย

Fitness And Life



คุณภาพชีวิตที่ดีของพวกเรา คนรักห้วยเข้ วิธีช่วยให้กระดูกของคุณแข็งแรงขึ้น ห้วยเข้สุขภาพดีขึ้นนะคะ

วิ่งอย่างไรไม่ให้ปวดเข่า ป้องกันเข่าเสื่อม ได้ลดน้ำหนักด้วย

อาการปวดเข่าที่พบได้บ่อยจากการวิ่ง เกิดจากการบาดเจ็บซ้ำๆ ของกระดูกอ่อนของกระดูกสะบ้าหัวเข่าและกระดูกหัวเข่า โดยมักทำให้เกิดอาการปวดด้านหน้าของข้อเข่าแต่อยู่ด้านหลังของกระดูกสะบ้า อาการปวดมักเป็นมากขึ้นเวลาขึ้นลงบันได หรือเวลานั่งยองๆ นานๆ นอกจากนี้ก็กีฬาที่ต้องมีการกระโดดเช่นบาสเกตบอล ก็อาจเกิดการบาดเจ็บซ้ำๆ ของเอ็นที่อยู่ใต้ต่อกระดูกสะบ้าร่วมด้วย

การวิ่งขึ้นลงเนินบ่อยๆ หรือต้องมีการลงเขามากๆ อาจจะทำให้เกิดการเสียดสีของพังผืดที่อยู่ด้านข้างนอกของเข่า ทำให้เกิดอาการปวดบริเวณด้านนอกของข้อเข่าได้ ผู้ที่มีข้อเข่าเสื่อมและใส่รองเท้าที่ไม่มียางกันกระแทกหรือ Air cushion อาจเกิดอาการปวดบริเวณด้านในของข้อเข่าได้

แนวทางป้องกันไม่ให้เกิดอาการปวดเข่าขณะวิ่ง ได้แก่

การยืดกล้ามเนื้อรอบเข่า (Stretching) และข้อเท้า ให้เพียงพอ ควรยืดซ้ำๆ ครั้งละ 10-15 วินาที ต่อครั้ง ทำประมาณ 5-10 ครั้งต่อกล้ามเนื้อหนึ่งมัด เน้นการยืดกล้ามเนื้อน่อง กล้ามเนื้อกางสะโพก กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า และกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังเป็นหลัก

การอบอุ่นร่างกาย Warm-up ให้เพียงพอ โดยเริ่มจากการเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะๆ 5-10 นาทีก่อนที่จะวิ่งเต็มที่ เพื่อให้มีการปรับตัวของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกกำลังกาย ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบการหายใจ

การเลือกรองเท้าวิ่ง ควรมีพื้นกันแรงกระแทกที่เพียงพอและมีความกระชับพอดีกับเท้า เวลาเลือกซื้อที่ร้านควรบอกพนักงานว่าคุณต้องการเล่นกีฬาชนิดไหน ในปัจจุบันถ้าคุณไปเดินในแผนกกีฬาของห้างสรรพสินค้า จะเห็นว่ามีกรแยกประเภทรองเท้าสำหรับกีฬาประเภทต่างๆ ไว้แล้ว

การตรวจดูลักษณะเท้าว่าผิดปกติหรือไม่ ส่วนใหญ่ที่พบคือ ภาวะเท้าแบน ถ้าคุณมีเท้าแบนหรือไม่มีอุ้งเท้าสูงเพียงพอ เวลาวิ่งนานๆ อาจทำให้มีแรงปฏิกิริยาจากพื้นกระทำต่อข้อเท้าและข้อเข่าอย่างผิดปกติ ทำให้เกิดอาการปวดเข่าหรือข้อเท้าเรื้อรังได้ ท่านควรไปพบแพทย์เพื่อขอคำปรึกษาหรืออาจลองซื้อแผ่นยางเสริมอุ้งเท้าที่มีขายสำเร็จรูปมาติดภายในรองเท้า และสิ่งสำคัญเลยนะคะบริเวณที่วิ่ง ควรเป็นพื้นที่เสมอกันไม่ควรวิ่งบริเวณที่เป็นพื้นเอียงหรือบริเวณที่มีการหักเลี้ยวอย่างเฉียบพลัน พื้นวิ่งที่ดีที่สุดคือ พื้นยางสังเคราะห์เพราะมีความนุ่มและเก็บพลังงานเพื่อเปลี่ยนเป็นแรงส่งตัวได้ดี คุณอาจวิ่งบนพื้นดินแทนก็ได้ แต่ถ้าจะวิ่งบนพื้นคอนกรีตควรเลือกรองเท้าที่รับแรงกระแทกอย่างเพียงพอ

ครั้งต่อไปเราจะกลับมาพบกับศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย ในหัวข้อลักษณะการวิ่งที่ถูกและผิดวิธีให้ท่านผู้อ่านได้เกิดความเข้าใจมากขึ้นและสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และปลอดภัยค่ะ ขอให้มีความสุขกับการออกกำลังกายกันนะคะ

แหล่งที่มา : www.google.com หัวข้อ วิ่งอย่างไรไม่ให้ปวดเข่า ป้องกันเข่าเสื่อม ได้ลดน้ำหนักด้วย

โดย หมอใจ ทพ.ภฤติพงศ์ แจ่มจรัส ว่าที่ หัวหน้าชมรม คนรักห้วยเข้

ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายผู้จัดทำข้อมูล

การปวด



ไขข้อ บันทวนสุขภาพร่างกายจิตใจและการทำงาน

ข่าวจากกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

อาจารย์ณยศ พุทธพงศ์ ได้รับเชิญเป็นวิทยากรอบรมเชิงปฏิบัติการออกแบบการจัดการเรียนรู้การวัดผล ประเมินผลอิงมาตรฐานการเรียนรู้และพัฒนาทักษะการสอนกีฬาออกก๊ให้กับครูผู้สอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษาระดับชั้น มัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายจังหวัดพิษณุโลกและอุตรดิตถ์ โดยสมาคมฮอกกี้แห่งประเทศไทย ตามโครงการยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาทั้งระบบ ระหว่างวันที่ ๑๘-๒๐ สิงหาคม ๒๕๕๔ ณ ห้องประชุมโรงเรียนท่าปลาประชาอุทิศ อำเภอท่าปลา จังหวัดอุตรดิตถ์



พิธีมอบทุนการศึกษา ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๔

