



សាច់ក្រយុដ៍។ សាស

❖ **พรปีใหม่จากผู้อำนวยการ** ❖



พ.ศ. ๒๕๕๔ ที่กำลังจะผ่านไป และ พ.ศ.๒๕๕๕ ที่กำลังจะผ่านเข้ามา ขอให้ทุกท่านมีความสุขกับทุกวันเวลา มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ปลอดภัยจากภยันตรายและโรคภัยทุกประการ

วันชัย มาบดักจับ

(อาจารย์วันชัย เมฆหิรัญศิริ)

ผู้อำนวยการฯ และรองคณบดีคณะครุศาสตร์

กำหนดการงานปีใหม่ วันศุกร์ที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๕๔

- ๐๖.๓๐ น. - พระสงฆ์ ๒๙ รูป จากวัดสระเกศวรวิหาร มาถึงโรงเรียน
- ถวายภัตตาหารเช้าแด่พระสงฆ์ ณ ห้องประชุม ๕
ทศวรรษสาธิตจุฬาฯ อาคารอเนกประสงค์
- ๐๗.๓๐ น. - พิธีตักบาตรอาหารแห้งพระสงฆ์ ๒๙ รูป
ณ บริเวณสนามหน้าเสาธง
- ๐๗.๕๐ น. - พิธีสงฆ์ ณ บริเวณหน้าเสาธง
- พระสงฆ์ ๒๙ รูป เจริญพระพุทธมนต์
- ผู้แทนคณาจารย์ บุคลากร ผู้ปกครอง และนักเรียน
- ถวายปัจจัย ดอกไม้ และอาหารเพลแด่พระสงฆ์
- ๐๘.๑๐ น. - พระสงฆ์ให้สัณเฑาะพินัยกถา และประพรมน้ำพระพุทธมนต์
- ๐๘.๓๐ น. - เสริจพิธีสงฆ์
- บวงสรวงศาลพระภูมิ
- นักเรียนเข้าแถวเคารพธงชาติ
- ๐๘.๔๐ น. - พิธีการเนื่องในวันขึ้นปีใหม่ ณ บริเวณสนามหน้าเสาธง
- ผู้อำนวยการโรงเรียนและรองคณบดี กล่าวขอบคุณ
ผู้มีอุปการคุณและผู้ทำคุณประโยชน์ให้แก่โรงเรียน
- ประธานสภาและรองประธานสภานักเรียนมอบของขวัญแด่
- คณบดีคณะครุศาสตร์
- ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม
และรองคณบดีคณะครุศาสตร์
- ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ฝ่ายประถม
และรองคณบดีคณะครุศาสตร์
- อาจารย์เกษียณอายุราชการที่มาช่วยสอน
- นายกสมาคมผู้ปกครองและครูโรงเรียนสาธิต
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- นายกสมาคมนักเรียนเก่าสาธิตจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย
- ผู้มีอุปการคุณ
- ผู้แทนพนักงานขับรถของโรงเรียน
- ผู้แทนคณงาน คนสวนและเจ้าหน้าที่
รักษาความปลอดภัยของโรงเรียน
- ผู้แทนคนครัว
- ๐๙.๐๐ น. - คณบดีคณะครุศาสตร์ กล่าวอวยพรปีใหม่
และให้โอวาทแก่นักเรียน
- ประธานสภานักเรียน กล่าวสวัสดิ์ปีใหม่
แด่คณาจารย์
- ทุกคนร่วมร้องเพลงพรปีใหม่ เพลงสวัสดิ์ปีใหม่
และเพลงประจำโรงเรียน
- ๐๙.๓๐ น. - เสริจพิธี
- ๑๐.๐๐ น. - งานรื่นเริง ณ เวทีสวนศึกษา
- การออกร้านอาหารของโรงเรียน
สมาคมผู้ปกครองและครูฯ
และสมาคมนักเรียนเก่าฯ
- การออกร้านของกรรมการสภานักเรียน
ชมรมและนักเรียนแต่ละระดับชั้น
- การแสดงดนตรีและกิจกรรมบนเวที
- ๑๔.๐๐ น. - ปิดงาน

ศูนย์ประสบการณ์วิชาชีพ



โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม Chulalongkorn University Demonstration Secondary School

นิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ภาคปลาย ปีการศึกษา 2554



นายธีรพล นิมสิทธ์
(วิทยาศาสตร์ - เทคโนโลยี)



นางรองทิวทวน นิมสิทธ์
(เกษตรกรรม - ภาษาไทย)



นายไพโรจน์ ปาฐกนธกุล
(อุตสาหกรรม - ภาษาอังกฤษ)



นางศุภณัฐ จิตพรชัย
(ภาษาไทย - คอมพิวเตอร์)



นางนันทิณี จิตพรชัย
(ภาษาไทย - เทคโนโลยี)



นางนันทิณี จิตพรชัย
(คณิตศาสตร์ - เทคโนโลยี)



นางนันทิณี จิตพรชัย
(เกษตรกรรม - ภาษาไทย)



นางนันทิณี จิตพรชัย
(เกษตรกรรม - ภาษาไทย)



นางนันทิณี จิตพรชัย
(คณิตศาสตร์)



นางนันทิณี จิตพรชัย
(คณิตศาสตร์)



นางนันทิณี จิตพรชัย
(คณิตศาสตร์)



นางนันทิณี จิตพรชัย
(วิทยาศาสตร์ - คณิตศาสตร์)



นางนันทิณี จิตพรชัย
(เกษตรกรรม - วิทยาศาสตร์)



นางนันทิณี จิตพรชัย
(เกษตรกรรม - วิทยาศาสตร์)



นางนันทิณี จิตพรชัย
(เกษตรกรรม - วิทยาศาสตร์)



นางนันทิณี จิตพรชัย
(เกษตรกรรม - คณิตศาสตร์)



นางนันทิณี จิตพรชัย
(เกษตรกรรม - คณิตศาสตร์)



นางนันทิณี จิตพรชัย
(วิทยาศาสตร์)



นางนันทิณี จิตพรชัย
(วิทยาศาสตร์ - คณิต)



นางนันทิณี จิตพรชัย
(วิทยาศาสตร์ - คณิต)



นางนันทิณี จิตพรชัย
(วิทยาศาสตร์ - คณิต)



นางนันทิณี จิตพรชัย
(คณิต)



นางนันทิณี จิตพรชัย
(วิทยาศาสตร์)



นางนันทิณี จิตพรชัย
(วิทยาศาสตร์ - วิทยาศาสตร์)



นางนันทิณี จิตพรชัย
(วิทยาศาสตร์ - คณิต)



นางนันทิณี จิตพรชัย
(เกษตรกรรม - คณิต)



นางนันทิณี จิตพรชัย
(วิทยาศาสตร์)



นางนันทิณี จิตพรชัย
(วิทยาศาสตร์)



นางนันทิณี จิตพรชัย
(วิทยาศาสตร์)



นางนันทิณี จิตพรชัย
(วิทยาศาสตร์)

ศูนย์ประสบการณ์วิชาชีพ



โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม
Chulalongkorn University Demonstration Secondary School

นิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ภาคปลาย ปีการศึกษา 2554

				
น.ส.นิตติ โละกุล (ศิลปศึกษา)	น.ส.นิตติ โละกุล (ศิลปศึกษา)	น.ส.นิตติ โละกุล (ศิลปศึกษา)	น.ส.นิตติ โละกุล (ศิลปศึกษา)	น.ส.นิตติ โละกุล (ศิลปศึกษา)
				
นายนิธิ โละกุล (ศิลปศึกษา)	นายนิธิ โละกุล (ศิลปศึกษา)	นายนิธิ โละกุล (ศิลปศึกษา)	นายนิธิ โละกุล (ศิลปศึกษา)	น.ส.นิตติ โละกุล (ศิลปศึกษา)
				
นายนิธิ โละกุล (ศิลปศึกษา)	นายนิธิ โละกุล (ศิลปศึกษา)	นายนิธิ โละกุล (ศิลปศึกษา)	นายนิธิ โละกุล (ศิลปศึกษา)	น.ส.นิตติ โละกุล (ศิลปศึกษา)
				
นายนิธิ โละกุล (ศิลปศึกษา)	นายนิธิ โละกุล (ศิลปศึกษา)	นายนิธิ โละกุล (ศิลปศึกษา)	นายนิธิ โละกุล (ศิลปศึกษา)	น.ส.นิตติ โละกุล (ศิลปศึกษา)
				
น.ส.นิตติ โละกุล (ศิลปศึกษา)	น.ส.นิตติ โละกุล (ศิลปศึกษา)	น.ส.นิตติ โละกุล (ศิลปศึกษา)	น.ส.นิตติ โละกุล (ศิลปศึกษา)	น.ส.นิตติ โละกุล (ศิลปศึกษา)

ข่าวแจ้งจากศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย

Fitness And Life

วันนี้เรามาเรียนรู้ ๑๐ วิธีลดหน้าท้องกัน

อย่าปลัดวันประกันพรุ่ง เพราะ
ร่างกายไม่รอเวลาพร้อมของความคิด
เริ่มตั้งแต่วันนี้เพื่อสุขภาพกันเถอะค่ะ

รูปร่างมีความสำคัญทางจิตใจต่อทุกเพศทุกวัยในปัจจุบันนี้ ทุกคนมีความรู้สึก ว่า หุ่นที่คิ๊นนั่นสร้างความมั่นใจให้ตนเองได้
อย่างมาก หน้าท้องก็เป็นอีกหนึ่งปัญหาของคนที่มีปัญหาทางด้านรูปร่าง เพราะคนมักกังวลว่า หน้าท้องที่ใหญ่เกินไปทำให้ใส่เสื้อผ้าไม่สวย ทำอะไร
อึดอาด และแสบแสบก่อนวัย หน้าท้องใหญ่ ไม่ได้เป็นปัญหาแค่ผู้หญิงเท่านั้น แต่ยังเป็นปัญหาใหญ่สำหรับชายหนุ่มทั่วไปด้วย เพราะสำหรับผู้ชาย
แล้ว หน้าท้องเป็นส่วนที่ลดได้ยากที่สุด เราจึงควรมี **วิธีการลดหน้าท้อง** ต่างๆ เพื่อปรับสภาพร่างกายของเราให้อยู่ในสภาพที่ปกติ ผู้ที่ต้องการ
หา **วิธีลดหน้าท้อง** นั้นมีวิธีการไม่ยากเลย เพียงแค่เราควบคุมอาหารและออกกำลังกายเราก็จะสามารถมีรูปร่างที่สวยงามได้ไม่ยาก

ต่อไปนี้ 10 วิธีลดหน้าท้อง ให้มีสัดส่วนสวยงาม

- 
- ท่าที่ 1.** นอนตะแคง หนุนศีรษะด้วยแขน โดยให้ตั้งสอกลงมา แล้วเอามือรองรับศีรษะไว้ จากนั้น ให้ยกขาข้างตรงข้ามกับมือที่
ตั้ง สอกลง ยกขาขึ้น 90 องศา จนขาสูงเท่าระดับสะโพก แล้ว ค้างไว้ หายใจเข้าลดขาแล้วหายใจออก ทำอย่างนี้ 20 ครั้ง 3 เซต
- 
- ท่าที่ 2.** นอนหงาย นำมือประสานไว้ที่ท้ายทอย แล้วดึงเข่าขึ้นมา ให้ยกเข่าขึ้นมาจนชิดหน้าอก โดยใช้เข่าขวา ยกขึ้นมาให้ชิด
หน้าอกด้านซ้าย และสลับสองข้างไปมา จนครบ 20 ครั้งละ 3 เซต
- 
- ท่าที่ 3.** ยืนตัวตรง แยกขาออกให้เท่ากับความกว้างของหัวไหล่ ยกมือสองข้างขึ้นเหนือศีรษะจับมือประสานกันไว้แล้วค่อยๆ โยก
ตัวไปทางซ้าย ให้เกิดการดึงบริเวณด้านข้างลำตัว หายใจเข้า ค้างไว้ แล้วค่อยๆ เอนตัวขึ้นตรงหายใจออก แล้วโยกตัวไปทางขวา
จนเกิดการดึงบริเวณด้านข้างลำตัว หายใจเข้า ค้างไว้ แล้วค่อยๆ เอนตัวขึ้นตรงหายใจออก ทำอย่างนี้สลับกันไปมา 20 ครั้ง 3 เซต
- 
- ท่าที่ 4.** นอนคว่ำหน้า ร่างกายเหยียดตรง แล้วค่อยๆ ยก มือ ทั้งสองข้าง และ เท้า ทั้งสองข้าง ขึ้น พร้อมๆ กันหายใจเข้า ค้างไว้แล้ว
ค่อยๆ ลดมือและเท้าทั้งสองลง หายใจออก ทำอย่างนี้ 20 ครั้ง 3 เซต
- 
- ท่าที่ 5.** นอนหงายหน้า ร่างกายเหยียดตรง ค่อยๆ ยกเท้าทั้งสองข้างขึ้นตั้งฉากกับลำตัว หายใจเข้า ค้างไว้ แล้วค่อยๆ ลดเท้าลงมา
ให้ขนานกับพื้น หายใจออก ทำอย่างนี้ 20 ครั้ง 3 เซต
- 
- ท่าที่ 6.** เรียกว่าทำป็นจักรยาน ให้นอนหงาย หลังราบกับพื้น ค่อยๆ ยกสะโพกขึ้นมา ยกขาทั้งสองข้างขึ้นมา แล้วทำการปั่น
จักรยานอากาศ ทำอย่างนี้ 100 ครั้ง 3 เซต
- 
- ท่าที่ 7.** ยืนตรง กางขาออกให้เท่ากับความกว้างของหัวไหล่ แล้วเอามือแตะสะโพกทั้งสองข้าง ค่อยๆ ย่อเข่าลง จนก้นหย่อนจนถึง
บริเวณด้านหลัง ค้างไว้ แล้วค่อยๆ ยืดตัวขึ้น หายใจออก ทำอย่างนี้ 20 ครั้ง 3 เซต
- 
- ท่าที่ 8.** ยืนตัวตรง ขาชิดกัน แล้วค่อยๆ เอนลำตัวไปด้านหลัง ค้างไว้ หายใจออก แล้วค่อยๆ หันลำตัวมาด้านหน้าจากนั้น เอนลำตัว
ไปอีกข้างหนึ่ง ค้างไว้ หายใจออก ทำอย่างนี้ 20 ครั้ง 3 เซต
- 
- ท่าที่ 9.** คว่ำหน้า แล้วค่อยๆ ยกตัวขึ้น มือ และเข่า ให้ชันเอาไว้ ค่อยๆ ยกขาขึ้น จนกระทั่งด้านหน้าท้อง ค้างไว้ หายใจออก ลดขา
หายใจเข้า แล้ว ยกขาขึ้นอีกข้างหนึ่ง จนหน้าท้องเกร็งค้างไว้ ทำสลับสองข้างอย่างนี้ 20 ครั้ง 3 เซต
- 
- ท่าที่ 10.** นอนหงายราบกับพื้น เอามือทั้งสองข้าง วางไว้ด้านหลังลำตัว ค่อยๆ ยกขาทั้งสองข้างขึ้นจนถึงระดับหน้าอก หายใจออก
ค้างไว้ แล้วค่อยๆ ยกขาทั้งสองข้างลง หายใจเข้า ทำอย่างนี้ 20 ครั้ง 3 เซต

จะเห็นว่า เสียเวลาแค่ไหนก็ไม่เกินชาติ แต่คุณก็สามารถมีหน้าท้องที่สวยงามได้ในที่สุด โดยที่ไม่ต้องเสียสละกลัลด
บาท แอมเรายังได้สุขภาพที่ดี และได้ความมั่นใจกลับคืนมาด้วย ที่สำคัญ **คือวิธีลดหน้าท้องเหล่านี้** จะได้ผลมิได้เลย ถ้าผู้ที่
ต้องการจะลดนั้น ไม่มีความเพียรพยายาม ความอดทนและควบคู่กับการดูแลสุขภาพเรื่องอาหารค่ะ

CWC

นำข้อมูลมาจาก www.cwaii-club.com ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายผู้จัดทำข้อมูล



ข่าวแจ้งจากหน่วยห้องสมุด

แนะนำหนังสือใหม่



“แดดเข้าร้อนเกินกว่าจะนั่งจิบกาแฟ” (รางวัลวรรณกรรมสร้างสรรค์ยอดเยี่ยมแห่งอาเซียน ประจำปี ๒๕๕๔)

ผู้แต่ง : จเด็จ กำจรเดช

เป็นหนังสือที่รวมเรื่องสั้น ๑๒ เรื่อง ที่ทำให้เรามองสิ่งต่าง ๆ รอบตัวด้วยดวงตาที่เปลี่ยนไป เรื่องสั้นเหล่านี้แม้จะดูหนักหน่วงมีมิติที่ทับซ้อน มีมุมมองที่แปลกต่าง หากแต่มีความหมายอันน่าพิเน็จ

นักเขียนเน้นการเล่าเรื่องอย่าง มีชั้น เชิง อย่างซ่อนเงื่อนซ่อนปม กำกับบทบาทความคิดอย่างมีศิลปะในการเรียงร้อยและจัดวางจังหวะถ้อยคำและข้อความ เรื่องราวที่มีลีลาเชิงอุปสรรค ประชดประชัน ยั่วล้อ การละเล่นกับความแปลกประหลาด ความขำขันของสังคมและปรัชญาที่แฝงอยู่ ลงไปถึงรายละเอียดของอารมณ์มนุษย์ ภายหลังเผชิญความโศกเศร้าและหายนะ เผชิญชะตากรรมที่เกิดจากน้ำมือมนุษย์ ภาพย่อยในเนื้อหาแต่ละเรื่อง เรียกอารมณ์และวิธีการมองโลก กระตุ้นให้ติดตามและคิดต่อ เป็นเรื่องสั้นชุดหนึ่งที่ทำทลายจิตสำนึกของคนในสังคมได้เป็นอย่างดี

“ไม่มีหญิงสาวในบทกวี” (รางวัลวรรณกรรมสร้างสรรค์ยอดเยี่ยมแห่งอาเซียน ประจำปี ๒๕๕๓) ผู้แต่ง : ชะการีย์ยา อมตยา

เป็นกวีนิพนธ์นำเสนอภาพและแนวคิดเพื่อการดำรงและดำเนินชีวิตอย่างสันติสุข ที่ผสมผสานวรรณศิลป์ ปรัชญา และศิลปะเข้าด้วยกันอย่างกลมกลืน ประกอบด้วยเนื้อหาหลากหลายมิติ ตั้งแต่ปัจเจกบุคคล จนถึงระดับสังคม ไม่ผูกกับยุคสมัย ไม่มีพรมแดน ข้ามมิติเวลา และมิติพื้นที่ มีความลุ่มลึก กระตุ้นให้เกิดจินตนาการ ขบคิดและคิดต่อ

กวีนิพนธ์เล่มนี้เป็นบทร้อยกรองอิสระ (free verse) มีความสอดคล้องระหว่างรูปแบบกับเนื้อหาที่มีความหลากหลาย แม้ไม่มีจังหวะของฉันทลักษณ์ แต่ผู้เขียนสามารถวางจังหวะคำไว้อย่างทรงพลัง และสามารถใช้อย่างที่ก่อให้เกิดจินตภาพ มีการสร้างภาพพจน์ที่ลุ่มลึก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การใช้การอ้างถึง (allusion) และปฏิทรรศน์ (paradox)

**** สามารถยืมได้ที่ห้องสมุด ****

หน่วยห้องสมุดเปิดบริการ Mini Library สาขา ๒

บริเวณประตู ๑ (ประตูศาลพระภูมิ) เปิดให้บริการตั้งแต่

วันที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๕๔ ซึ่งมีหนังสือพิมพ์ให้บริการในวันจันทร์ – วันศุกร์