



โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

สาธิตจุฬาฯ สาร

ขอแสดงความยินดี



นักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ได้รับคัดเลือกให้รับโล่รางวัลเด็กและเยาวชนดีเด่น / เด็กและเยาวชนที่น่าชื่อเสียงมาสู่ประเทศชาติ ประจำปี ๒๕๕๕ เนื่องในวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๕๕ เมื่อวันพุธที่ ๑๑ มกราคม ๒๕๕๕ ณ ตึกสันติไมตรี ทำเนียบรัฐบาล

๑. นายฉาน นำชัยศิริ ม.๔/๓ ได้รับโล่เด็กและเยาวชนที่น่าชื่อเสียงมาสู่ประเทศชาติ ด้านวิชาการ
๒. นายกฤตกร กานติกุล ม.๔/๓ ได้รับโล่เด็กและเยาวชนที่น่าชื่อเสียงมาสู่ประเทศชาติ ด้านวิชาการ
๓. นายกรวิษญ์ คุณวิศาล ม.๖/๑ ได้รับโล่เด็กและเยาวชนที่น่าชื่อเสียงมาสู่ประเทศชาติ

โดยมีอาจารย์วันชัย เมฆหิรัญศิริ ผู้อำนวยการและรองคณบดี และอาจารย์เกษม เขยชม รองผู้อำนวยการฝ่ายบริหาร ร่วมแสดงความยินดี

ขอแสดงความยินดี



นักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม ได้รับรางวัลประกวดเรียงความ กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย ขอแสดงความยินดีกับนางสาวเมธาวี สถาวรานนท์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖/๑ ที่ได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๒ ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจากการประกวด “เรียงความเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว” ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔ นักเรียนได้รับประกาศนียบัตร โล่รางวัล และเงินรางวัล จำนวน ๑๐,๐๐๐ บาท ทั้งนี้ นักเรียนได้ไปรับรางวัลจากผู้อำนวยการสถานีวิทย์โทรทัศน์กองทัพบกช่อง ๕ พลโทจักรชัย สาริกัลยะ เมื่อวันที่ ๒๘ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

โดยมีอาจารย์สุพัตรา อุตมั่ง เป็นผู้ดูแลนักเรียน

ข่าวแจ้งจากหน่วยห้องสมุด



ผลการตัดสินการจัดประกวดคำขวัญวันครู พ.ศ. ๒๕๕๕ จากคณะกรรมการประกวดคำขวัญวันครูและบทร้อยกรองเทิดพระเกียรติคุณครูเนื่องในวันครู รางวัลชนะเลิศ ได้แก่ “บูชาครูแห่งแผ่นดิน จอมปราชญ์ศาสตร์ศิลป์ สยามินทร์ “ภูมิพล” ของ นางสาวชนิษฐา อุตโรโส จังหวัดนครปฐม

สามารถอ่านเพิ่มเติมได้จากเว็บไซต์หน่วยห้องสมุด

และเลือกที่ข่าวประชาสัมพันธ์

Background4Christian.com

คณะกรรมการ ประกาศเกียรติคุณคณาจารย์อาวุโส เนื่องในโอกาสวันครู ๒๕๕๕

คณะกรรมการ จุฬาฯ ประกาศเกียรติคุณคณาจารย์อาวุโส
และคณาจารย์ดีเด่นด้านความเป็นครู เนื่องในโอกาสวันครู ๒๕๕๕
ได้แก่

คณาจารย์อาวุโส

๑. อาจารย์วันชัย เมฆหิรัญศิริ

๒. อาจารย์กมลเวช นิตยสุทธิ

คณาจารย์ดีเด่นด้านความเป็นครู

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยศักดิ์ ชั่งใจ



Fitness And Life



ออกกำลังกาย กระชับต้นแขน

ลองยื่นหน้ากระจกพิจารณารูปร่างและสัดส่วนของตัวเอง ถ้าคุณอยากพิตหุ่นให้เฟิร์มแต่ไม่มีเวลาไปออกกำลังกายนอกบ้าน ขอแนะนำการออกกำลังกายแบบง่ายๆ ที่บ้านหรือที่ทำงาน โดยการใช้อุปกรณ์ใกล้ตัวนั่นก็คือ ขวดน้ำขนาด 600ml หรือ 1,000ml จำนวน 2 ขวด ถ้าต้องการหนักขึ้นก็เปลี่ยนของเหลวภายในขวดเป็นเม็ดยาอัดแน่นเต็มขวด ก็จะมีน้ำหนักถึง 2 กิโลกรัม หรือ Dumbbell นี่ก็คู่มือง่ายๆ เหมาะสำหรับสาวๆ ที่ต้องการลดสัดส่วน กระชับกล้ามเนื้อส่วนแขน ข้อสำคัญที่สุด คือ คุณต้องมีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ รับรองว่าเห็นผลแน่นอน

อยากใส่เสื้อแขนกุดดูบ้าง แต่ขาดความมั่นใจ ทำอย่างไรเนื้อหนังบริเวณต้นแขน ท้องแขนจะกระชับ ไม่หย่อนคล้อยไปตามจังหวะของชีวิต ปัญหานี้มีทางออก คุณบุญเรือน บรรเทาเวช หรือ พี่น้ำแข็ง Gym Manager แห่ง ฟิสิก เวท บอกว่านับวันมวลกล้ามเนื้อของผู้หญิงเราก็จะยิ่งลดน้อยถอยลง ดังนั้นเราจึงต้องออกกำลังกายแบบมีแรงต้านเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงาน เพราะเวลาที่เรายกดัมเบลขึ้นกล้ามเนื้อด้านหนึ่งจะยึดตัว ในขณะที่เดียวกันกล้ามเนื้ออีกด้านหนึ่งก็จะหดตัว เมื่อปฏิบัติเป็นประจำ กล้ามเนื้อท้องแขนจะเกิดการกระชับมากขึ้นค่ะ เรามาดูวิธีการลดไขมันใต้ท้องแขนกันเลย



* Shoulder Press

- ทำเตรียม นั่งบนลูกบอล กล้ามเนื้อหน้าท้อง ขา จะเกร็งไปโดยอัตโนมัติ มือถือดัมเบลล์หนัก 5 ปอนด์ ยกขึ้นในระดับไหล่
 - ค่อยๆ ยกมือขึ้น โดยการดันขึ้นตรงๆ งอศอกเล็กน้อย ค้างไว้สักครู่แล้วกลับสู่ท่าเดิม
 - ทำ 3 เซตๆ ละ 15 ครั้ง (เมื่อทำครบ 1 เซต ควรพัก 1 - 3 นาที ก่อนทำเซตต่อไป)
- ทำนี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อหัวไหล่ ต้นแขน หน้าท้องและขา



*Dumbbell Roll

- ทำเตรียม ยืนแยกขาให้เท่าอยู่ในระดับเท่ากับหัวไหล่ งอเข่าเล็กน้อย แขนงอหน้าท้อง หลังตรง มือถือดัมเบลล์น้ำหนัก 5 ปอนด์
 - ค่อยๆ ยกศอกขึ้นมาอยู่ในตำแหน่งมุมฉาก
 - ทำ 3 เซตๆ ละ 15 ครั้ง (เมื่อทำครบ 1 เซต ควรพัก 1 - 3 นาที ก่อนทำเซตต่อไป)
- ขณะที่ยกดัมเบลขึ้นมาเราจะรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อบริเวณสะบัก กระดูกจะบีบเข้าหากัน การบริหารทำนี้จึงช่วยทำให้กล้ามเนื้อแขน ไหล่ หลังแข็งแรง และช่วยให้กระดูกสันหลังเรียงตัวกันได้ดีขึ้นด้วย

*Dumbbell Kick Back

- ทำเตรียม มือซ้ายถือดัมเบลล์น้ำหนัก 5 ปอนด์ มือขวาจับขอบเก้าอี้ หรือ ขอบหน้าต่างก็ได้ ถ้าใช้ม้านั่งในฟิตเนสให้พิงขาขวาดังรูป
- ทิ้งน้ำหนักลงที่มือแล้วค่อยๆ ดึงศอกขึ้นมา ดึงไปทางด้านหลังแล้วยืดแขนตรง ค้างไว้สักครู่แล้วกลับสู่ท่าเดิม
- ทำสลับมือซ้ายและขวา รวม 3 เซตๆ ละ 15 ครั้ง (เมื่อทำครบ 1 เซต ควรพัก 1 - 3 นาที ก่อนทำเซตต่อไป)

ใครที่ท้องแขนเริ่มมีเนื้อแกว่งๆ ควรทำทำนี้บ่อยๆ ช่วยได้ ทำนี้จะประยุกต์ใช้เก้าอี้ที่บ้านหรือที่ทำงานได้เลือกเอาชนิดที่ไม่มีที่พิงแขน หรือจะใช้ขอบหน้าต่างเป็นที่ยึดแทนก็ได้ อยากให้กล้ามเนื้อแขนแข็งแรงต้องหมั่นออกกำลังกายค่ะ



ขวดน้ำเมื่อใช้เสร็จแล้วอย่าทิ้งทิ้งนะคะ เราสามารถนำมาใช้ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของเราได้ค่ะ

ที่มา กรุงเทพธุรกิจ เรียบเรียงโดย Never-Age.com
จัดทำข้อมูล : ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย