



โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

# สาธิตจุฬาฯ สาร

อาจารย์ได้รับรางวัลยกย่องเชิดชูเกียรติ อาจารย์ด้านกิจการนิสิต ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๔

ตามที่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้ประกาศรางวัลยกย่องเชิดชูเกียรติอาจารย์ด้านกิจการนิสิต ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๔ โดยเสนอชื่ออาจารย์ที่ปฏิบัติงานด้านกิจการนิสิตของมหาวิทยาลัยซึ่งมีผลงานเด่นชัดเกี่ยวกับการพัฒนานิสิตเป็นประโยชน์ต่องานกิจการนิสิตในวงกว้าง มีความรับผิดชอบ อุทิศตนให้กับงานและมีจิตสำนึกในการเสียสละให้กับส่วนรวมเป็นที่ประจักษ์แก่สังคมโดยทั่วไป

โดยอาจารย์โรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม ได้รับรางวัลประเภททั่วไป ระดับดีมาก คือ รองศาสตราจารย์วิสนศักดิ์ อ่วมเพ็ง อาจารย์ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา



## ขอแสดงความยินดี



การแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษา แห่งชาติ ครั้งที่ ๓๓ ประจำปี พ.ศ.๒๕๕๕ จังหวัดอุบลราชธานี ระหว่างวันที่ ๒๓-๓๑ มกราคม ๒๕๕๕ ผลปรากฏว่านักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม ได้รับรางวัลจากกีฬาว่ายน้ำ คือ เด็กหญิงพิมพ์นารา เตชะสนธิชัย ม.๓/๑ ดังนี้

- เหรียญทอง ประเภทฟรีสไตล์ ๔x๒๐๐ เมตร
- เหรียญเงิน ประเภทผีเสื้อ ๒๐๐ เมตร
- เหรียญทองแดง ประเภทฟรีสไตล์ ๘๐๐ เมตร

## ข่าวแจ้งจากฝ่ายวิชาการ

### สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินทรงเปิดการประชุมวิชาการนานาชาติ 9<sup>th</sup> International Congress of Tropical Pediatrics และเยี่ยมชมนิทรรศการภาพวาด “The colorful World of Manoy”

ของ น.ส. พิชญา เลิศทรัพย์เจริญ นักเรียนโครงการการศึกษาพิเศษฯ

เมื่อวันที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๔ เวลา ๑๔.๐๐ น. สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินไปทรงเปิดการประชุมวิชาการนานาชาติ 9<sup>th</sup> International Congress of Tropical Pediatrics ณ ห้องเพลนารีฮอลล์ ๒-๓ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ ในการนี้ นางสาวพิชญา เลิศทรัพย์เจริญ นักเรียนโครงการการศึกษาพิเศษเพื่อพัฒนาความสามารถทางการเรียนรู้ โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม รับเชิญจากประธานจัดงานให้ร่วมแสดงนิทรรศการผลงานศิลปะ “The Colorful World of Manoy” การประชุมนี้ได้รับการสนับสนุนจากองค์การอนามัยโลก องค์การยูนิเซฟ กระทรวงสาธารณสุข คณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล และสมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย วัตถุประสงค์เพื่อให้เป็นเวทีแลกเปลี่ยนความรู้ความก้าวหน้าทางวิทยาการใหม่ๆ รวมถึงส่งเสริม พัฒนาการทำวิจัยค้นคว้าและการรักษาโรคเด็กในเขตร้อน เพื่อเพิ่มพูนความรู้ให้แก่กุมารแพทย์และบุคลากรทางการแพทย์ที่เกี่ยวข้อง

นางสาวพิชญา (มะณอย) เคยได้รับรางวัล SUPREME GOLD AWARD จากการประกวดภาพวาดในงานนิทรรศการศิลปะ เด็กนานาชาติ ครั้งที่ ๓๖ ณ กรุงโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น และเคยแสดงนิทรรศการภาพวาดผลงานของตนเองมาแล้วหลายครั้ง ซึ่งได้รับการยอมรับและเป็นที่ชื่นชมในแวดวงคนรักงานศิลปะ ผลงานการแสดงในครั้งนี้เพื่อเป็นกรณีศึกษาของผู้เรียนที่มีความต้องการพิเศษที่มีการพัฒนาฝึกฝนจนสามารถได้รับการชดเชยด้วยความสามารถพิเศษบางประการในงานมีการแสดงแผนภาพพัฒนาการด้านศิลปะของมะณอย (The Journey of Manoy's Art) และข้อเขียนความรู้ “การเรียนรู้ที่จะเข้าใจผู้เรียนที่มีความต้องการพิเศษได้ดีขึ้นผ่านงานศิลปะ” (Learning to Understand Children with Special Needs Better Through Art) จึงนับเป็นเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในระดับนานาชาติที่สื่อให้ผู้เข้าร่วมประชุมเข้าใจถึงความสามารถบางประการที่อาจซ่อนเร้นในเด็กพิเศษที่ควรได้รับการค้นพบและส่งเสริมให้พัฒนาต่อไป



สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จเยี่ยมชมภาพวาดของนางสาวพิชญา เลิศทรัพย์เจริญ ในงานนิทรรศการศิลปะ “The Colorful World of Manoy”



สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จเยี่ยมชมการปั้นดินน้ำมันของนางสาวพิชญา เลิศทรัพย์เจริญ โดยมีศาสตราจารย์ แพทย์หญิงอุษา ทิสยากร ประธานจัดการประชุมฯ รองศาสตราจารย์ นายแพทย์พรเทพ เลิศทรัพย์เจริญ บิดาและอาจารย์เวรดี หิรัญ รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการหลักสูตรและการสอนฯ โรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม รับเสด็จและนำชมงาน

## ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์

ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนที่ได้รับคัดเลือก และรางวัลจากการแข่งขันคณิตศาสตร์รายการต่างๆ ดังต่อไปนี้

๑. นายกฤตกร กานติกุล นักเรียนระดับชั้น ม.๔/๓ ได้รับคัดเลือกเข้าอบรมคัดเลือก ครั้งที่ ๒ (ค่าย ๒) เพื่อคัดเลือกผู้แทนประเทศไทยไปแข่งขันคณิตศาสตร์โอลิมปิกระหว่างประเทศ ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๕ โดยเข้าค่ายอบรมดังนี้

ช่วงที่ ๑ วันที่ ๑๑ มกราคม – ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

ช่วงที่ ๒ วันที่ ๑๑ มีนาคม – ๕ เมษายน ๒๕๕๕

ช่วงที่ ๓ วันที่ ๑๗ – ๒๙ เมษายน ๒๕๕๕

๒. นักเรียนสาธิตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม ได้รับคัดเลือกเข้าค่ายคณิตศาสตร์ สอน. รุ่นที่ ๑๒ ค่ายที่ ๒ ประจำปี ๒๕๕๔ ซึ่งมีกำหนดการเข้าค่ายที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๑๙ มีนาคม – ๔ เมษายน ๒๕๕๔ ณ โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย มีรายชื่อต่อไปนี้

๑) ด.ช.นพชัย ลีระนาท ชั้น ม.๑/๗

๒) ด.ญ.พิมพ์ชมพู่ ศุภเสวต ชั้น ม.๒/๑

๓) ด.ญ.พรทิพา พูนผลทรัพย์ ชั้น ม.๓/๒

๔) ด.ช.กิกเกษม เกียรติกุลวัฒนา ชั้น ม.๓/๗

๓. ผลการสอบแข่งขันโครงการประเมินความสามารถในการแก้ปัญหาทางคณิตศาสตร์ (TME) ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๔ มีนักเรียนได้รับรางวัลดังนี้

๑) ด.ญ.ณัฐนิชา เมรินทร์ ชั้น ม.๑/๗ รางวัลเหรียญทองแดง ได้รับเกียรติบัตรและเงินรางวัล ๕,๐๐๐ บาท

๒) ด.ญ.พรทิพา พูนผลทรัพย์ ชั้น ม.๓/๒ รางวัลเหรียญทอง ได้รับเกียรติบัตรและเงินรางวัล ๑๐,๐๐๐ บาท

๔. ผลการแข่งขันความสามารถทางคณิตศาสตร์ซึ่งถ้วยพระราชทานสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ครั้งที่ ๙ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ ซึ่งจัดสอบแข่งขันระดับมัธยมศึกษา เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๘ มกราคม ๒๕๕๕ ณ โรงเรียนสิรินธรราชวิทยาลัย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

### ประเภทบุคคล ระดับชั้น ม.ต้น

๑. เด็กหญิง พรทิพา พูนผลทรัพย์ เหรียญทอง

๒. เด็กชาย กิกเกษม เกียรติกุลวัฒนา เหรียญทอง

๓. เด็กชาย ศุภการณ อังสัมพันธ์พงศ์ เหรียญทอง

๔. เด็กหญิง ณัฐนิชา เมรินทร์ เหรียญเงิน

๕. เด็กชาย ชนสิทธิ์ ศิริเศรษฐ์ เหรียญเงิน

๖. เด็กชาย ธรณ์ โกศลพัฒน์ดุรงค์ เหรียญเงิน

๗. เด็กชาย รวิภาส แก้วปลั่ง เหรียญเงิน

๘. เด็กหญิง พิมพ์ชมพู่ ศุภเสวต เหรียญเงิน

## ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์

- |                                      |              |
|--------------------------------------|--------------|
| ๙. เด็กหญิง สโรชา แซ่เต๋             | เหรียญเงิน   |
| ๑๐. เด็กชาย นพชัย สิริระนาท          | เหรียญทองแดง |
| ๑๑. เด็กหญิง ณิชชา วณิชเวชารุ่งเรือง | เหรียญทองแดง |
| ๑๒. เด็กชาย ภูริเดช ภูมิनाถ          | เหรียญทองแดง |

### ประเภทบุคคล ระดับชั้น ม.ปลาย

๑. นายกฤตกร กานติกุล เหรียญทอง และรางวัลรองชนะเลิศอันดับที่ ๑ ได้รับโล่รางวัลจากรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ และเงินรางวัล ๓,๐๐๐ บาท

๒. นายกิตติภพ พละการ เหรียญเงิน  
๓. นายฉาน นำชัยศิริ เหรียญเงิน  
๔. นายกิตติภณ พละการ เหรียญทองแดง

### ประเภททีม ระดับชั้น ม.ปลาย

ทีม ๔ คน ประกอบด้วย นายกฤตกร กานติกุล นายกิตติภพ พละการ นายฉาน นำชัยศิริ นายกิตติภณ พละการ ได้รับรางวัลชมเชยระดับประเทศ เกียรติบัตรและเงินรางวัล ๑,๐๐๐ บาท

โดยมี อ.ธรรม์ปณต พินิจพันธ์ เป็นอาจารย์ผู้ควบคุมและดูแลนักเรียนในการเข้าร่วมการแข่งขัน

## นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ไปทัศนศึกษาและกิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณะประโยชน์

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ไปทัศนศึกษา ณ เขื่อนขุนด่านปราการชล เป็นเขื่อนคอนกรีตบดอัดยาวที่สุดในประเทศไทย และในโลก สร้างขึ้นตามแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เพื่อบรรเทาความทุกข์ยากที่เกิดกับประชาชนชาวนครนายก และจังหวัดใกล้เคียง

ศูนย์ภูมิรักษ์ธรรมชาติ แห่งรวมความรู้ตามแนวพระราชดำริ เป็นศูนย์การเรียนรู้และศึกษาทฤษฎีเกษตรพอเพียง จุดสาธิตเรื่องพลังงาน การผลิตกระแสไฟฟ้าจากถ่าน เครื่องผลิตไบโอดีเซล เครื่องผลิตแก๊สจากขยะที่ได้ทั้งปุ๋ยน้ำชีวภาพ และแก๊สไว้ใช้ในครัวเรือน

สวนศรียาของคุณลุงไสว ศรียา ศูนย์เรียนรู้ด้านการเกษตร เป็นสอนที่เจ้าของสวนนำก้านไม้ธรรมชาติมาทำให้เป็นพันธุ์ไม้ใหญ่ๆ เช่น ต้นไม้เต็นระบำ ผลไม้ขวิด การต่อกิ่งไม้หลายชนิดให้อยู่ในต้นเดียวกัน การทำปุ๋ยหมัก การทำปุ๋ยชีวภาพ และการผลิตน้ำมันไบโอดีเซล ที่ทำมาจากน้ำมันพืชที่ใช้แล้ว

ปลูกป่าที่โรงเรียนนายร้อย จปร. จังหวัดนครนายก นักเรียนจะได้ทำกิจกรรมเพื่อสังคม และสาธารณะประโยชน์ โดยการปลูกต้นไม้

ทัศนศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ จัดในวันพฤหัสบดีที่ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ เวลา ๗.๐๐-๑๗.๐๐ น. อาจารย์ท่านใดสนใจจะร่วมเดินทางไปทัศนศึกษากับระดับชั้น ม.๑ ขอความกรุณาแจ้งที่หัวหน้าระดับชั้น รองศาสตราจารย์ศุภฤกษ์ มั่นใจตน โทร. ๘๒๓๔๑ หรือ ๐๘๕-๑๖๔๐๒๐๔



## ข่าวแจ้งจากหน่วยห้องสมุด



### กระทรวงวัฒนธรรมประกาศรายชื่อ “ศิลปินแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๕๕”

คณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงวัฒนธรรม ประกาศยกย่องเชิดชูเกียรติศิลปินผู้มีความรู้ความสามารถ และอุทิศตนสร้างสรรค์ผลงานศิลปะโดดเด่นเป็นที่ประจักษ์ต่อสาธารณชนเป็นศิลปินแห่งชาติพุทธศักราช ๒๕๕๕ ใน ๓ สาขา ได้แก่

สาขาวรรณศิลป์ ได้แก่

๑. นายประภัสสร เสวิกุล (นวนิยายและกวีนิพนธ์)

๒. นายสุชาติ สวัสดิ์ศรี (เรื่องสั้นและกวีนิพนธ์)



สาขาทัศนศิลป์ ได้แก่

๑. นายเฉลิมชัย โฆษิตพิพัฒน์ (จิตรกรรม)

๒. นายเมธา บุญนาค (สถาปัตยกรรม)

๓. นายทองรูป เอมโษษฐ (ประณีตศิลป์ – ศิลปะปูนปั้น)



สาขาศิลปะการแสดง ได้แก่

๑. นางรจนา พวงประยงค์ (นาฏศิลป์ไทย – ละคร)

๒. นายนคร ถนอมทรัพย์ (ดนตรีสากล - ประพันธ์และขับร้อง)

๓. นายเศรษฐา ศิระฉายา (ดนตรีไทยสากล-ขับร้อง)



๔. รองศาสตราจารย์ สดใส พันธุโกมล (ละครเวทีและละครโทรทัศน์)



สามารถอ่านเกณฑ์การคัดเลือกเพิ่มเติมได้จากเว็บไซต์ห้องสมุด

โดยเลือกข่าวประชาสัมพันธ์

# Fitness And Life

## การออกกำลังกายเพื่อเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณบ่าและคอ

อาการปวดคอ ศีรษะ สะบัก หัวไหล่ และแขน เป็นปัญหาที่พบได้บ่อย ส่วนใหญ่เกิดจากกล้ามเนื้อบริเวณนั้นๆ ตึงหรือเกร็ง อาจเกิดจากการบาดเจ็บ เนื่องจากใช้งานกล้ามเนื้อมากเกินไป หรือมีสาเหตุมาจากบุคลิกท่าทางไม่เหมาะสม เกร็งกล้ามเนื้อส่วนนั้นเป็นเวลานาน ขณะที่ทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน หรือบางคนมีโรคของกระดูกสันหลังบริเวณคอ ทำให้กล้ามเนื้อตึงง่าย การรักษาโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ร่วมกับการประคบความร้อน หรือความเย็น และการออกกำลังกาย เพื่อเหยียดกล้ามเนื้ออย่างถูกวิธี จะช่วยลดและป้องกันอาการปวดที่อาจจะเกิดขึ้นได้



1. นั่งตัวตรง มือประสานกันไว้ที่ศีรษะด้านหลัง แล้วค่อยๆ กดลงซ้าย จนนู้สึกตึงกล้ามเนื้อคอด้านหลัง ค้างไว้นับ 1-10 ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง



2. นั่งตัวตรง ตะแคงศีรษะไปด้านซ้ายซ้าย ใช้มือซ้ายช่วยกดศีรษะเบาๆ จนนู้สึกตึงบริเวณกล้ามเนื้อบ่า และคอด้านขวา ค้างไว้นับ 1-10 ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง แล้วสลับข้าง



3. หันศีรษะไปด้านซ้าย ในลักษณะก้มเข่าหารักแร้ ใช้มือซ้ายดึงศีรษะ พร้อมกับก้มหน้าลงซ้าย จนนู้สึกตึงบริเวณกล้ามเนื้อต้นคอ และหลังส่วนบนด้านขวา ค้างไว้นับ 1-10 ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง แล้วสลับข้าง



4. เอียงศีรษะไปด้านซ้าย และใช้มือซ้ายดึงศีรษะลงซ้าย จนศีรษะแหงนขึ้นเล็กน้อย นู้สึกตึงบริเวณคอด้านหน้าทางขวา ค้างไว้นับ 1-10 ทำซ้ำ 5-10 ครั้งแล้วสลับข้าง

**การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อคอ** ผู้ป่วยที่มีกระดูกสันหลังบริเวณคอเสื่อม มักจะมีปัญหาข้อต่อกระดูกไม่มั่นคง หรือมีหินปูนงอกไประคายเคืองเส้นประสาท ทำให้มีอาการปวดคอบ่อยๆ ถ้าออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อบริเวณคอมีความแข็งแรงมากขึ้น จะช่วยเพิ่มความมั่นคงของกระดูกสันหลังระดับคอ ป้องกันและลดอาการปวดที่อาจจะเกิดขึ้น



1. ลำคออยู่ในแนวตรง ใช้ฝ่ามือวางบริเวณหน้าผาก เกร็งกล้ามเนื้อคอต้านสู้ฝ่ามือ โดยไม่ให้คอเคลื่อนไหว นับ 1-10 แล้วผ่อนคลาย ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง 3-4 รอบต่อวัน



2. ลำคออยู่ในแนวตรง ใช้ฝ่ามือวางบริเวณท้ายทอย เกร็งกล้ามเนื้อคอ ดันสู้ฝ่ามือ โดยไม่ให้คอเคลื่อนไหว นับ 1-10 แล้วผ่อนคลาย ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง 3-4 รอบต่อวัน



3. ลำคออยู่ในแนวตรง ใช้ฝ่ามือวางบริเวณเหนือหู ด้านขวาของศีรษะ เกร็งกล้ามเนื้อคอต้านสู้ฝ่ามือ โดยไม่ให้คอเคลื่อนไหว นับ 1-10 แล้วผ่อนคลาย และสลับทำด้านซ้าย ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง 3-4 รอบต่อวัน



4. ลำคออยู่ในแนวตรง ใช้ฝ่ามือวางบริเวณหน้าหูด้านขวา เกร็งกล้ามเนื้อคอต้านสู้ฝ่ามือ โดยไม่ให้คอเคลื่อนไหว นับ 1-10 แล้วผ่อนคลาย และสลับทำด้านซ้าย ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง 3-4 รอบต่อวัน

**ข้อควรระวัง :** ขณะที่ออกกำลังกาย อย่ากลืนหายใจหรือเบ่ง ให้ทำด้วยความรู้สึกผ่อนคลาย ถ้ามีอาการปวดศีรษะหรือคอ เวียนศีรษะ หน้ามืด ให้หยุดทำและปรึกษาแพทย์

ขอขอบคุณ ข้อมูลจาก [www.google.com](http://www.google.com) : การออกกำลังกายเพื่อ  
เหยียดกล้ามเนื้อบริเวณบ่าและคอ

ผู้จัดหาข้อมูล : ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย