โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

สาธิตจุฬาฯ สาร

ขอแสดงความยินดี

การแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษา แห่งชาติ ครั้งที่ ๓๓ ประจำปี พ.ศ.๒๕๕๕ จังหวัดอุบลราชธานี ระหว่างวันที่ ๒๓-๓๑ มกราคม ๒๕๕๕ ผลปรากฏว่านักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม ได้รับรางวัลจากกีฬาเทเบิลเทนนิส คือ นายศุภณัฐ วิสุทธิ์เมธางกูล ม.๔/๗ ดังนี้

- เหรียญทอง ประเภททีมชาย
- เหรียญทอง ประเภทคู่ผสม
- เหรียญทองแดง ประเภทชายคู่

ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์

กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ ได้ส่งนักเรียนเข้าร่วมการแข่งขันคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ระหว่างโรงเรียน (TUMSO 10^{th}) เมื่อวันศุกร์ที่ ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ เวลา ๘.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. ณ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ผลการแข่งขันมีดังนี้

ทีมที่ ๑ ได้รับเกียรติบัตรรางวัลชมเชย

เด็กหญิงพรทิพา	พูนผลทรัพย์	ม.๓/๒
นายฐิติบุตร	ธีระสรเดช	ม.๕/๑

ทีมที่ ๒ ได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๑ ได้รับเกียรติบัตร และเงินรางวัล ๒,๐๐๐ บาท

นายกฤตกร	กานติกูล	ม.๔/๓
นายณาน	นำชัยศิริ	ม.๔/๓

และขอแสดงความยินดีกับนักเรียนที่ได้รับรางวัลจากการแข่งขันคณิตศาสตร์รายการต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

๑. ผลการสอบแข่งขันคณิตศาสตร์นานาชาติ ประจำปี ๒๕๕๕ รอบเขตพื้นที่การศึกษา ของประกาศสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากรุงเทพมหานคร เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๕๕ เพื่อคัดเลือกนักเรียนเป็นตัวแทนเขตพื้นที่ฯ ไปแข่งขันในรอบระดับประเทศ มีนักเรียนได้รับรางวัลดังนี้

รางวัลเหรียญทอง ๔ คน ได้แก่

๑. เด็กชายนพชัย สิระนาท ชั้น ม.๑/๗

ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์

๒. เด็กหญิงสโรชา	แซ่แต้	ชั้น ม.๓/๒
๓. เด็กชายชนสิทธิ์	ศิริเศรษฐ์	ชั้น ม.๓/๕
๔. เด็กชายกิจเกษม	เกียรติกุลวัฒนา	ชั้น ม.๓/๗

รางวัลเหรียญเงิน ๔ คน ได้แก่

๑. เด็กหญิงณัฐณิชา	เมรินทร์	ชั้น ม.๑/๗
๒. เด็กชายรวิภาส	แก้วปลั่ง	ชั้น ม.๑/๓
๓. เด็กหญิงพินทุอร	เจิ่งประภากร	ชั้น ม.๒/๗
๔. เด็กชายธรณ์	โกศลพัฒนดุรงค์	ชั้น ม.๓/๕

รางวัลเหรียญทองแดง ๘ คน ได้แก่

๑. เด็กชายพัทธดนย์	เตชไกรชนะ	ชั้น ม.๑/๕
๒. เด็กชายภูริเดช	ภูมินาถ	ชั้น ม.๒/๑
๓. เด็กหญิงแวววรรณ	วงศ์สายสุวรรณ	ชั้น ม.๒/๑
๔. เด็กชายวลัญชัย	จันทรมัสการ	ชั้น ม.๒/๒
๕. เด็กหญิงมนต์ชาดา	สุขหร่อง	ชั้น ม.๒/๒
๖. เด็กชายณัชพล	วินมูน	ชั้น ม.๒/๖
๗. เด็กหญิงณัฐนิรชา	เล้าทวีรุ่งสวัสดิ์	ชั้น ม.๒/๗
๘. เด็กหญิงปุญญิศา	อัศวรุ่งเรือง	ชั้น ม.๓

และนักเรียนที่ได้สิทธิ์เข้าสอบรอบระดับประเทศ ๕ คนได้แก่

๑. เด็กหญิงพิมพ์ชมพู	ศุภเสวต	ชั้น ม.๒/๑
๒. เด็กชายพลกฤต	คงวิทย์เศรณี	ชั้น ม.๓/๑
๓. เด็กชายรัชต์ภาคย์	ตันติแสงหิรัญ	ชั้น ม.๓/๑
๔. เด็กหญิงณิชชา	วนิชเวชารุ่งเรือง	ชั้น ม.๓/๖
๕. เด็กหญิงพรทิพา	พูนผลทรัพย์	ชั้น ม.๓/๒

ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

อาจารย์สุวัฒน์ กลิ่นเกษร ได้รับเชิญจากสาขาวิชาเทคโนโลยีการโทรทัศน์และวิทยุกระจายเสียง คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เมื่อวันจันทร์ที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๕๕ เพื่อเป็นวิทยากรบรรยายในหัวข้อ “น้าติง คนขายเสียง” ให้แก่นักศึกษาปีที่ ๔ ในรายวิชาสัมมนาวิชาชีพด้านวิทยุและโทรทัศน์

ข่าวแจ้งจากหน่วยห้องสมุด

ห้องสมุดแนะนำนิตยสารใหม่ประจำห้องสมุด “Seventeen” เริ่มฉบับแรกเริ่มกุมภาพันธ์ ๒๐๑๒

Fittness And Life

จุดเริ่มต้นความสมบูรณ์ของร่างกาย

ดวงตาเป็นหน้าต่างของจิตใจ เช่นเดียวกับร่างกายที่แข็งแรงและสมบูรณ์บ่งบอกถึงสุขภาพระบบภูมิคุ้มกันที่ดีของเรา ไม่มีวิธีใดที่จะช่วยเสริมสร้างระบบการทำงานของร่างกายและพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ดีเท่ากับการลุกขึ้นมาขยับแข้งขยับขา

เป็นเรื่องธรรมดาที่ผู้ชื่นชอบการออกกำลังกายมักเจ็บป่วยน้อยกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังเป็นประจำจะมีความต้านทานโรคสูงขึ้น คุณลองใช้เวลาสักนิดในการสำรวจร่างกายว่าคุณมีความรู้สึกอย่างไร คุณนั่งหลังงอหรืออยู่ในท่าที่อึดอัดหรือเปล่า หรือผ่อนคลาย แข็งแรงมีพลัง ถ้าร่างกายคุณเปี่ยมไปด้วยพลังก็ขอแสดงความยินดีด้วยค่ะเพราะร่างกายคุณมีสุขภาพที่สมบูรณ์

เริ่มตั้งแต่บัดนี้ วิธีที่จะทำให้รู้สึกมีพลังได้เร็วที่สุดคือการออกกำลังกายนั่นเอง การฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ๓-๔ ครั้งต่อสัปดาห์ เช่นการเล่นยกน้ำหนัก หรือการออกกำลังกายแบบแอโรบิคระดับปานกลางเพียงพอต่อความต้องการในการเสริมสร้างเซลล์นักฆ่าให้แก่ภูมิคุ้มกัน ถึงแม้ว่าช่วงเวลาหลายชั่วโมงหลังการออกกำลังกายเซลล์ที่สร้างขึ้นจะลดลงครึ่งหนึ่งเมื่อเทียบกับการออกกำลังกายในช่วงแรก แต่ก็สามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆในระยะยาวได้

การกระตุ้นภูมิคุ้มกันโรค การเดินเร็วประมาณ ๑ ชั่วโมง จะช่วยลดความตึงเครียด ความอ่อนล้า เพิ่มความกระชุ่มกระชวยแก่จิตใจ หากทำเป็นประจำ คุณจะมีหัวใจที่แข็งแรง สามารถฟื้นฟูสภาพกล้ามเนื้อ เสริมสร้างระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆ รวมถึงช่วยลดภาระของภูมิคุ้มกัน และช่วยเร่งขจัดเชื้อโรคอื่นๆได้อีกด้วย

ข้อดี ของการออกกำลังกาย

Fittness And Life

- **หายใจลึกๆ** ใช้ลมหายใจเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ช่วยการทำงานของปอดและการลำเลียงออกซิเจนไปล่อเลี้ยงเนื้อเยื่อต่างๆ
- **กระตุ้นการไหลเวียน** เซลล์ภูมิคุ้มกันจะทำงานอย่างรวดเร็วต่อต้านและทำลายล้างผู้บุกรุกก่อนถูกโจมตี
- **เร่งการขับเหงื่อ** ผลพลอยได้จากระบบเผาพลาญพลังงาน คือสามารถกำจัดเชื้อโรคผ่านทางผิวหนังได้รวดเร็วยิ่งขึ้น
- **เพิ่มประสิทธิภาพให้กับกล้ามเนื้อ** ช่วยการสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงหัวใจซึ่งมีความสำคัญต่อการไหลเวียนของน้ำเหลืองและเม็ดเลือดขาวในร่างกาย
- **เพิ่มความภูมิใจและความมั่นใจให้กับตัวเอง** ช่วยลดความคิดในเชิงลบอันเป็นบ่อเกิดของความเครียด

ทดสอบ : คุณฟิตแค่ไหน

๑. เมื่ออายุมากขึ้นความต้องการออกกำลังกายลดน้อยลง ○ ใช่ ○ ไม่ใช่
๒. การออกกำลังกายทำให้ยิ่งทานมากขึ้น ○ ใช่ ○ ไม่ใช่
๓. การไม่ออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อเปลี่ยนเป็นไขมัน ○ ใช่ ○ ไม่ใช่
๔. การเสียเหงื่อเท่ากับการลดน้ำหนัก ○ ใช่ ○ ไม่ใช่
๕. การออกกำลังกายต่อเนื่องกันจะให้ผลอย่างแท้จริง ○ ใช่ ○ ไม่ใช่

คะแนน

คำตอบทุกข้อคือ **ไม่ใช่** ลองนับดูว่าคุณตอบว่า **ใช่** กี่ข้อ

- **๔ ข้อขึ้นไป** คุณแยกข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากความเชื่อผิดๆได้
- **๓ ข้อลงมา** หากคุณเชื่อใน ๓ ข้อนี้ คุณจะไม่ได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกาย

ความจริงแล้วการออกกำลังกายยิ่งสำคัญเมื่ออายุมากขึ้น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้อยากอาหารน้อยลง กล้ามเนื้อที่ไม่ได้ใช้งานจะหดลง แต่ไม่ได้เปลี่ยนเป็นไขมัน ถ้าจะลดไขมันส่วนเกิน ต่อเผาพลาญแคลอรี การได้ออกกำลังกายสั้นๆซัก ๑๐ นาที มีประโยชน์เท่ากันกับการออกกำลังกายติดต่อกันนาน ๓๐ นาที

ขอขอบคุณข้อมูลจาก หนังสือ Reader' Digest คลอลัมพ์: เสริมภูมิคุ้มกันต้านทานโรค
ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย ผู้จัดหาข้อมูล