



โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

สาธิตจุฬาฯ สาร

งานเลี้ยงแสดงความยินดีแก่นักเรียนที่ได้รับรางวัลจากการแข่งขันระดับนานาชาติ
ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๔



เมื่อวันจันทร์ที่ ๕ มีนาคม ๒๕๕๔
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ฝ่ายมัธยม จัดงานเลี้ยงแสดงความยินดีแก่นักเรียนที่ได้รับรางวัลจากการแข่งขันระดับนานาชาติ ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๔ ณ โรงแรมโนโวเทล สยามสแควร์

โดยมีอธิการบดี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ศาสตราจารย์ นายแพทย์ภิรมย์ กมลรัตนกุล) เป็นประธานในพิธี คณบดีคณะครุศาสตร์ (ศาสตราจารย์ ดร.ศิริชัย กาญจนวาสี) ผู้อำนวยการ

โรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม และรองคณบดีคณะครุศาสตร์ (อาจารย์วันชัย เมฆหิรัญศิริ) คณาจารย์ และสมาคมผู้ปกครองและครูฯ ร่วมแสดงความยินดีกับนักเรียน

ขอชื่นชมนักเรียนทำความดี

ฝ่ายกิจการนักเรียน ได้รับเรื่องจากคุณอาภารัตน์ ดิณตะบุตร ผู้ปกครองของนางสาวรักชนก ดิณตะบุตร นิสิตชั้นปีที่ ๒ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย แจ้งให้ทราบว่านักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ได้เก็บ i-pad ไดบนรตแท็กซี่ และค้นหาเบอร์โทรศัพท์เพื่อติดต่อเจ้าของเครื่องมารับคืนที่ฝ่ายกิจการนักเรียน โดยนักเรียนที่ทำความดีมีรายชื่อดังนี้

๑. นายสิตรวัชร	พนาวิวัฒนาการ	ม.๕/๕
๒. นายธนะภูมิ	เลิศปัญญาโรจน์	ม.๕/๓
๓. นายพิชญุตม์	ทองสะอาด	ม.๕/๕

คุณอาภารัตน์ ดิณตะบุตร ได้ชื่นชมการทำความดีของนักเรียนทั้ง ๓ คน และขอขอบคุณคุณพ่อ-คุณแม่ และคณะอาจารย์โรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม ที่ได้สร้างเยาวชนที่ดี มีความซื่อสัตย์สุจริต อันแสดงถึงการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมให้แก่นักเรียนได้อย่างดียิ่ง

โรงเรียนจึงขอแสดงความชื่นชมนักเรียนทั้ง ๓ คน มา ณ โอกาสนี้

อาจารย์ได้รับรางวัลชนะเลิศการแข่งขันเทนนิส กีฬาบุคลากร

ผลการแข่งขันกีฬาเทนนิส กีฬาบุคลากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ระหว่างวันศุกร์ที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ถึงวันอาทิตย์ที่ ๔ มีนาคม ๒๕๕๕ คณะครุศาสตร์ได้ส่งบุคลากรเข้าร่วมการแข่งขันและได้รับรางวัล ดังนี้

ชนะเลิศ	ชายเดี่ยวทั่วไป	รองศาสตราจารย์ศุภฤกษ์ มั่นใจตน
ชนะเลิศ	ชายคู่	รองศาสตราจารย์ศุภฤกษ์ มั่นใจตน คู่กับ นายบุญมาก สระสม
ชนะเลิศ	คู่ผสม	รองศาสตราจารย์ศุภฤกษ์ มั่นใจตน คู่กับ อาจารย์พัชร์พิไล คุตะวาธิน
รองชนะเลิศอันดับสอง ประเภททีม นักกีฬาประกอบด้วย		

๑. รองศาสตราจารย์ศุภฤกษ์	มั่นใจตน	๒. รองศาสตราจารย์วิสนศักดิ์ อ่วมเพ็ง
๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ	ดิณศิริทิพย์	๔. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบุรณ์ อินทร์มยา
๕. ผู้ช่วยศาสตราจารย์มานิต	โกศลอินทรี	๖. อาจารย์ ดร.ตะวัน ลิ้มปิยากร
๗. อาจารย์พัชร์พิไล	คุตะวาธิน	๘. อาจารย์ทินวัฒน์ นาคศรีอาภรณ์

ผู้จัดการทีมประกอบด้วย รองศาสตราจารย์ศุภฤกษ์ มั่นใจตน ผู้ช่วยศาสตราจารย์มานิต โกศลอินทรี และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิณศิริทิพย์

ข่าวแจ้งจากฝ่ายกิจการนักเรียน

ฝ่ายกิจการนักเรียนได้จัดให้มีการเลือกตั้งประธานคณะกรรมการสภานักเรียน ในวันพุธที่ ๒๑ มีนาคม ๒๕๕๕ โดยมีกำหนดการดังนี้

วันที่ ๒๙ กุมภาพันธ์ - วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๕๕	รับ-ส่งใบสมัครได้ที่ฝ่ายกิจการนักเรียน เวลา ๐๘.๐๐-๑๕.๓๐ น.
วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๕๕	จับสลากหมายเลขผู้สมัคร เวลา ๑๕.๔๕ น. ที่ห้องกิจการนักเรียน
วันที่ ๑๖, ๑๙, ๒๑ มีนาคม ๒๕๕๕	ผู้สมัครและทีมงานแนะนำตนเองและหาเสียงหน้าเสาธง
วันที่ ๑๔-๒๐ มีนาคม ๒๕๕๕	ผู้สมัครและทีมงานเดินหาเสียงจากนักเรียนในโรงเรียน
วันที่ ๒๑ มีนาคม ๒๕๕๕	นักเรียน ม.๑-ม.๕ มาใช้สิทธิเลือกตั้งประธานคณะกรรมการสภานักเรียน ระหว่างเวลา ๐๘.๐๐-๑๕.๐๐ น. ที่ใต้โถงอาคารบริหาร (ห้ามผู้สมัคร ทีมงาน และบุคคลอื่นใด หาเสียงจากนักเรียนในวันนี้ ยกเว้นการหาเสียงหน้าเสาธงช่วงกิจกรรมหน้าเสาธงตอนเช้า) ประกาศผลการเลือกตั้งประธานคณะกรรมการสภานักเรียนที่หน้าเสาธง
วันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๕๕	



ข่าวแจ้งจากหน่วยห้องสมุด

สวท.เปิดให้โหลดพจนานุกรมศัพท์...โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย

โครงการส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการเรียนการสอน สวท. ได้จัดทำ “พจนานุกรมศัพท์ วิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ และเทคโนโลยี ฉบับอิเล็กทรอนิกส์” เพื่อพัฒนาแหล่งเรียนรู้ทางวิทยาศาสตร์ที่มีเนื้อหา สอดคล้องกับสาระและมาตรฐานการเรียนรู้สำหรับครู นักเรียน นักวิชาการและผู้สนใจทั่วไปได้ใช้ในการศึกษาค้นคว้า อ้างอิง และเพื่อพัฒนาสื่อพจนานุกรมศัพท์วิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ และเทคโนโลยี ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ในรูปแบบของ เว็บไซต์พจนานุกรมศัพท์วิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ และเทคโนโลยี ฉบับอิเล็กทรอนิกส์นี้ ประกอบด้วยศัพท์ วิทยาศาสตร์ (เคมี ชีววิทยา ฟิสิกส์ วิทยาศาสตร์ทั่วไป) ศัพท์คณิตศาสตร์ ศัพท์คอมพิวเตอร์และศัพท์เทคโนโลยี ที่มีอยู่ ในสาระการเรียนรู้กลุ่มวิทยาศาสตร์ ทั้ง ๘ สาระ และสาระการเรียนรู้กลุ่มคณิตศาสตร์ ช่วงชั้นที่ ๑-๔ อย่างไรก็ตามศัพท์ บางหมวดดังกล่าวกำลังอยู่ในระหว่างการดำเนินการ จึงอาจยังไม่ปรากฏในพจนานุกรมฯ นี้

นอกจากศัพท์และคำอธิบายศัพท์ที่สามารถหาได้แล้ว ครู นักเรียน และผู้สนใจสามารถศึกษาหาความรู้ของ ศัพท์เพิ่มเติม ได้จากเว็บไซต์ต่าง ๆ ที่เป็นเว็บลิงค์ที่ สวท. แนะนำในศัพท์เหล่านั้นได้ ซึ่งอาจเป็นเนื้อหาในการจัด กิจกรรมการเรียนการสอน ภาพเคลื่อนไหว คำอธิบายเพิ่มเติม เป็นต้น

ผู้สนใจใช้บริการได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายที่ <http://escivocab.ipst.ac.th/>

ข่าวแจ้งจากหน่วยงานภายนอก

๑. สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณ เสด็จเปิดแพรคลุมป้าย “อาคาร พระมิ่งขวัญการศึกษาไทย” (อาคาร ๒ เดิม) คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ขอเชิญชวนคณาจารย์ร่วมพิธี ในวันจันทร์ที่ ๒๖ มีนาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.

๒. ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้จัดโครงการเสริมสร้างความรู้และประสบการณ์ ครั้งที่ ๒ เรื่อง “พิธีกรรม ที่ชาวพุทธพึงรู้” ในวันศุกร์ที่ ๓๐ มีนาคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๙.๐๐-๑๕.๐๐ น. ณ ห้องประชุมอาคารธรรมสถานจุฬาฯ เพื่อให้ ความรู้ความเข้าใจถึงที่มาที่ไปและฝึกฝนปฏิบัติตนในศาสนพิธีต่างๆ ให้ถูกต้อง ขอเชิญคณาจารย์และบุคลากรที่สนใจเข้า ร่วมโครงการ สมัครได้ที่ธรรมสถานฯ ภายในวันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๕๕ โทร. ๘๓๐๑๘-๙

Fitness And Life



วิธีทำให้ขาเรียว เล็ก สวย

วันนี้เรามีวิธีทำให้ขาเรียว เล็ก สวย มาฝากกันค่ะ คุณผู้หญิงแค่ใช้เวลาเพียงเล็กน้อยแล้วหันมาทำการออกกำลังกาย วิธีที่เรากำลังจะบอกต่อไปนี้นั้น คุณตั้งใจรับรองว่าวิธีนี้จะช่วยให้คุณมีขาเรียว เล็ก สวย ได้อย่างแน่นอนค่ะ มาฝึกปฏิบัติกันเลยนะคะ

๕ วิธีทำให้ขาเรียว เล็ก สวย

๑. ท่าบริหารบันท้าย : เป้าหมายคือขาอ่อนส่วนหน้าและก้นขาโดยออกกำลังกล้ามเนื้อที่ก้น

วิธีทำ : ยืนแยกขา งอเข่าเล็กน้อย หลังตรง มือเท้าสะเอว งอเข่าทำมุมเก้าสิบองศาแล้วเอนตัวไปข้างหน้าเล็กน้อยจนตัวค้อมลงมาหาขาอ่อน สันเท้าแนบพื้นลดตัวลงไปกระทันหันอยู่ในระดับเดียวกับเข่า เกร็งไว้หนึ่งวินาทีจากนั้นค่อย ๆ กลับมาทำยืนทำซ้ำ ๒๐ ครั้ง

๒. ท่ายืดเส้นสายขาอ่อน : เป็นท่าทำยากแต่ถ้าอยากให้กล้ามเนื้อขาอ่อนหน้าขาและหลังขาแข็งแรงก็คุ้มค่าทำ

วิธีทำ : ยืนตรงยืนขาหนึ่งไปข้างหน้า ตัวตรง หน้าท้องแขม่ว งอเข่าลงทั้งน้ำหนักที่สันเท้าเพื่อใช้งานกล้ามเนื้อสะโพก เกร็งไว้หนึ่งวินาทีแล้วค่อย ๆ กลับท่าเดิมทำซ้ำ ๑๕ ครั้ง จากนั้นทำกับขาอีกข้าง ๑๕ ครั้งเช่นกัน

๓. ขาอ่อนปราดเปรียว : เป็นท่าที่เหมาะสำหรับออกกำลังขาอ่อนด้านใน

วิธีทำ : นอนตะแคงซ้าย งอเข่าขวาพาดพื้น ขาซ้ายตรง ค่อย ๆ ยกขาซ้ายขึ้น เกร็งไว้หนึ่งวินาทีแล้วค่อย ๆ ลงทำซ้ำ ๑๕ - ๒๐ ครั้ง แล้วสลับกับขาอีกข้าง

๔. ออกกำลังขาอ่อนส่วนนอก : ทำนี้เน้นที่ขาอ่อนด้านนอกเพื่อให้แข็งแรงได้รูป

วิธีทำ : นอนตะแคงข้าง งอเข่าขวาเล็กน้อย มือขวารองรับศีรษะไว้ ขาซ้ายเหยียดตรงแล้วค่อย ๆ ยกขึ้น เกร็งไว้หนึ่งวินาทีแล้วลดลงทำซ้ำ ๑๕ - ๒๐ ครั้ง จากนั้นสลับทำกับอีกข้าง

๕. ขาอ่อนเรียว : เตรียมตัวให้ดีสำหรับท่านี้นี้ซึ่งจะออกกำลังขาอ่อนด้านในและนอกสุด ๆ

วิธีทำ : ยืนตรงแยกขา มือเท้าสะเอว ย่อเข่าขวาลงแล้วก้าวเท้าออกมาข้างหน้ากระทันหันขาอ่อนขวาชนกับพื้น อย่าให้เข่ายื่นเลยข้อเท้าขวา ค่อย ๆ รั้งเท้าซ้ายกลับกดแนบพื้นเพื่อสร้างแรงต้านกระทันหันมาคู่กันและกลับสู่ท่าเดิม ทำซ้ำกับขาซ้าย ทำข้างละ ๑๕ - ๒๐ ครั้ง

หมายเหตุ : ให้ทำวันละสองครั้ง (เช้าและเย็น)

ไม่ยากเลยใช่ไหมคะเพียงแค่นั่งเจียดเวลาให้กับการออกกำลังกายบ้าง ไม่ใช่เพื่อแค่ขาเรียวเล็กที่สวยงามอย่างเดียว แต่จะได้ในเรื่องของสุขภาพที่แข็งแรงอีกด้วยค่ะ

ขอขอบคุณแหล่งข้อมูล : จาก Google.com คอลัมภ์ ; วิธีทำให้ขาเรียว เล็ก สวย

ผู้จัดทำข้อมูล : ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย