



โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

สาธิตจุฬาฯ สาร

ขอแสดงความยินดี

ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์



โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม
ขอแสดงความยินดีกับ นายณาน นำชัยศิริ นักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕/๓ ที่ได้รับคัดเลือกเป็นผู้แทนนักเรียน
ไปเข้าร่วมอบรมคัดเลือกในโครงการจัดส่งผู้แทนประเทศไทย
ไปแข่งขันคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ โอลิมปิกระหว่าง
ประเทศ (สสวท. ค่าย ๑) ประจำปี พ.ศ.๒๕๕๖ ตั้งแต่วันที่ ๑๔
ตุลาคม - ๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๕



กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ นำนักเรียนเข้า
ค่ายสิ่งแวดล้อม Toshiba International Youth Conference
for a Sustainable Future ๒๐๑๒ ระหว่างวันที่ ๑-๔ สิงหาคม
๒๕๕๕ ณ ฟาร์มโชคชัย จังหวัดนครราชสีมาและสถาบันวิจัย
จุฬาภรณ์ กรุงเทพฯ เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้
ระหว่างอาจารย์และนักเรียนจาก ๔ ประเทศ ได้แก่ ญี่ปุ่น
โปแลนด์ สหรัฐอเมริกา และประเทศไทย จำนวน ๔๐ คน
เพื่อสร้างจิตสำนึกและหาแนวทางร่วมกันในการจัดการสิ่ง
แวดล้อมอย่างยั่งยืน โดยโรงเรียนได้เข้าร่วมโครงการเป็น
ปีที่ ๒ นักเรียนที่เข้าร่วมโครงการมีรายชื่อดังนี้

๑. นางสาวกัญญภัค เอกวัลลภ ม.๕/๑

๒. เด็กชายภคิน อัสวานวัฒน์ ม.๕/๒

โดยมีอาจารย์พิรุณวัฒน์ ศุภอุทุมพร เป็นอาจารย์
ที่ปรึกษาโครงการ

ข่าวแจ้งจากหน่วยห้องสมุด



๑. ปรับเวลาเปิดห้องสมุด

ห้องสมุดได้ปรับเวลา เปิดบริการเป็นเวลา ๐๗.๐๐ น. เพื่อรองรับการให้บริการคณาจารย์และนักเรียนที่ต้องการใช้ห้องสมุดและห้องสมุด IT ได้มากขึ้น

๒. การยืมหนังสือนอกเวลา

สำหรับหนังสืออ่านนอกเวลา (หนังสือสำหรับการอ่าน คิดวิเคราะห์และเขียน) นักเรียนสามารถยืมได้เพียง ๑ เล่มต่อคน สามารถยืมติดต่อกันได้เพียง ๓ ครั้งเท่านั้น ในการยืมหนังสือนักเรียนต้องนำบัตรนักเรียนมาแสดงตนทุกครั้ง

๓. โครงการ CUD's Columnist Junior of ASEAN

ห้องสมุดเชิญชวนให้นักเรียนส่งผลงานเข้าร่วมประกวดในโครงการ “CUD's Junior Columnist of ASEAN” โดยนักเรียนต้องศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับประเทศอาเซียนและสวมบทบาทเป็นนักเขียนควบคู่กับความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียน นำเสนอผลงานในกระดาษ เอ ๔ จำนวน ๑ แผ่น โดยต้องมีรายละเอียดของข้อมูล ภาพประกอบ และแหล่งที่มาของข้อมูล ส่งผลงานได้ตั้งแต่วันนี้จนถึงวันที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๕๕ ณ ห้องสมุด ประกาศผลรางวัลในวันที่ ๗ กันยายน ๒๕๕๕ โดยผลงานจะได้จัดแสดง ณ โถงโรงอาหาร อาคารอเนกประสงค์ รางวัลชนะเลิศและรองอันดับ ๑ และ ๒ โดยแยกเป็นระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และตอนปลาย จะได้รับประกาศนียบัตร จากผู้อำนวยการโรงเรียน และรองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ หลักสูตรและการสอน โดยติดตามระเบียบการสมัครได้ ณ ป้ายประชาสัมพันธ์ และเว็บไซต์หน่วยห้องสมุด

กิจกรรมคุยกับคุณครู ปีการศึกษา ๒๕๕๕

โรงเรียนสาธิตจุฬาฯ	วันจันทร์ที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๕๕	ระดับชั้น ม.๑
ฝ่ายมัธยม ขอเชิญผู้ปกครอง	วันอังคารที่ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๕๕	ระดับชั้น ม.๒
ทุกท่านร่วมงาน “คุยกับคุณครู”	วันพุธที่ ๒๒ สิงหาคม ๒๕๕๕	ระดับชั้น ม.๕
ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๕	วันพฤหัสบดีที่ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๕๕	ระดับชั้น ม.๖
ระหว่างวันจันทร์ที่ ๒๐ - ๒๔	วันจันทร์ที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๕๕	ระดับชั้น ม.๔
สิงหาคม ๒๕๕๕ เวลา	วันอังคารที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๕๕	ระดับชั้น ม.๓
๑๕.๓๐-๑๗.๓๐ น. ณ ชั้นล่าง		
อาคารอเนกประสงค์		

Fitness And Life

สุลา...สุลาสุบ สนุกดี..ผอมด้วย

นำเอาของเล่นสมัยเด็กมาเติมสีสัน และความสนุกสนานให้แก่การออกกำลังกายของคุณ แถมยังช่วยลดพุงได้ด้วย

อุปกรณ์ : เพื่อให้ได้ผลดีที่สุดควรเลือกใช้สุลาสุบที่หนักราว ๓ ปอนด์ คุณอาจใช้สุลาสุบแบบธรรมดาทั่วไปก็ได้ แต่อาจจะไม่เห็นผลในแง่การออกกำลังกายอย่างชัดเจน เท่ากับการใช้ห่วงที่หนักสักหน่อย

ระยะเวลา : ๓๐-๔๐ นาที

๑. ย่ำอยู่กับที่ ๓ นาทีเพื่อวอร์มอัพ
๒. คล้องห่วงเข้ากับสะโพก และหมุนไปมา ๓-๕ นาที
๓. ยืนแยกขาให้กว้างเท่าช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ออกด้านซ้ายเล็กน้อย จากนั้นวางห่วงบนพื้นข้างเท้าซ้าย จับส่วนบนของห่วงด้วยมือซ้าย ยกขาขวาขึ้นด้านข้างให้สูงระดับสะโพกหรือสูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ ในขณะเดียวกันก็ดึงห่วงออกให้ห่างตัว และยกแขนขวาขึ้นเหนือหัว ทำซ้ำ ๑๒ ครั้ง แล้วเปลี่ยนไปอีกข้างหนึ่ง ทำซ้ำ ๑๒ ครั้งเช่นกัน
๔. หมุนห่วงรอบสะโพก ๓-๕ นาที
๕. ยืนแยกขาให้กว้างเท่าช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ตรงไปข้างหน้า สองมือจับห่วงไว้หน้าตัวแบบเดียวกับจับพวงมาลัยรถ และยกเท้าขวาขึ้นทางด้านข้างสองครั้ง ขณะที่หมุนห่วงไปทางด้านขวา จากนั้น ยกขาซ้ายขึ้นทางด้านข้าง ๒ ครั้ง พร้อมกับหมุนห่วงไปทางซ้าย (ทั้งนี้นับเป็นหนึ่งครั้ง) ทำ ๒ เซต เซตละ ๑๒ ครั้ง
๖. หมุนห่วงรอบสะโพก ๓-๕ นาที
๗. ยืนแยกขาให้กว้างเท่าช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ตรงไปข้างหน้า ถือห่วงไว้ในมือแบบเดียวกับจับพวงมาลัยรถ หมุนตัวไปข้างซ้ายเล็กน้อย และเหยียดแขนขวาเข้าไปจับด้านซ้ายของห่วง ขณะที่ทำท่านี้เขย่งปลายเท้าขวาขึ้นด้วย ทำซ้ำอีกด้านหนึ่ง (ทั้งหมดนับเป็นหนึ่งครั้ง) ทำ ๒ เซต เซตละ ๑๒ ครั้ง
๘. หมุนห่วงรอบสะโพก ๓-๕ นาที
๙. นอนหงายบนพื้น ยกเท้ามา ๙๐ องศา กับพื้น ถือห่วงไว้ในมือซ้าย และวางเท้าทั้งสองข้างแตะเบาๆ ที่ด้านล่างของห่วง เหยียดแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะ พร้อมกับยกไหล่ขึ้นเหนือพื้นเล็กน้อย (พยายามอย่าให้บั้นเอวยกตามไปด้วย) และลดขาลงจนกระทั่งอยู่เหนือพื้นสองสามนิ้ว กลับสู่ท่าเริ่มต้นนับเป็นหนึ่งครั้ง ทำซ้ำ ๒ เซต เซตละ ๑๒ ครั้ง โดยเปลี่ยนมาเป็นข้างขวาในเซตที่สอง
๑๐. คลุดาวนด้วยการย่ำอยู่กับที่ ๓ นาที (อย่าลืมยืดเส้นสายปิดท้ายสักหน่อยด้วย)

ประโยชน์ ... การออกกำลังกายด้วย สุลา สุบ (Spicy)

๑. การเล่น สุลา สุบ เป็นการออกกำลังกายในรูปแบบแอโรบิค อย่างหนึ่ง เล่นง่าย เป็นอุปกรณ์ ออกกำลังกายที่มีผลกระทบต่อร่างกายน้อย จึงเป็นทางเลือกหนึ่งของการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับคนทุกเพศทุกวัย
๒. การเล่นสุลา สุบ จะช่วยทำให้หน้าท้อง สะโพก แขนหลัง กล้ามเนื้อบริเวณขา และเข้า กระชับมากขึ้น เนื่องจากไขมันส่วนเกินจะถูกเผาผลาญเพื่อใช้เป็นพลังงานออกไปกว่า ๒๐๐ - ๓๐๐ แคลอรี ภายใน ๒๐ นาที ซึ่งจะมีส่วนช่วยในการกำจัดไขมันส่วนเกิน ทำให้น้ำหนักตัว ลดลง และกล้ามเนื้อกระชับมากขึ้น
๓. การเล่นสุลา สุบ อย่างสม่ำเสมอ จะช่วยเสริมสร้างความมั่นคงให้กับกล้ามเนื้อทั้งลำตัว และความยืดหยุ่นของข้อต่อและกระดูกต่างๆ ซึ่งจะทำให้คุณรู้สึกมั่นใจกับรูปร่างและท่วงท่าการเดินของคุณ อีกทั้งการออกกำลังกายด้วย สุลา สุบ นี้ จะทำให้คุณรู้สึกว่าการออกกำลังกายของคุณดีขึ้น อาการเหนื่อยง่ายหรือปวดเมื่อยจากกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันที่เคยมีจะเกิดขึ้นน้อยลง
๔. การเล่น สุลา สุบ จะช่วยเพิ่มระดับการหมุนเวียนของเลือดไปสู่สมอง ทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า และพร้อมที่จะทำกิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ทันที

แหล่งข้อมูล www.kapook.com : Health : สุลา...สุลาสุบ สนุกดี..ผอมด้วย

ผู้จัดทำข้อมูล : ศูนย์สร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย