



โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

สาธิตจุฬาฯ สาร

ขอแสดงความยินดี



โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

ขอแสดงความยินดี กับ

นายวรท เปรมตุน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖/๑

ที่ได้รับรางวัล เหรียญทองแดง

จากการแข่งขันคอมพิวเตอร์โอลิมปิกระหว่างประเทศ

The 24th International Olympiad in Informatics

ณ เมืองลอมบาดี ประเทศอิตาลี

ระหว่างวันที่ ๒๓ - ๓๐ กันยายน ๒๕๕๕

ข่าวแจ้งจากฝ่ายวิชาการ หลักสูตรและการสอน

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานได้ส่งเกียรติบัตรสำหรับนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ซึ่งได้รับรางวัลจากการแข่งขันวิชาการ นานาชาติ ระดับมัธยมศึกษา ดังนี้

รายวิชาวิทยาศาสตร์

๑. ด.ญ. ทิตฐิตา	วงศ์ราษฎร์	ม. ๑/๓	ได้รับรางวัลเหรียญเงิน
๒. ด.ญ. รินรดา	วรพงศ์ไพบูลย์	ม. ๑/๗	ได้รับรางวัลเหรียญเงิน
๓. ด.ญ. ญาณิศา	วัฒนวินิจัย	ม. ๑/๗	ได้รับรางวัลเหรียญทองแดง
๔. ด.ญ. อีร์จุทา	เต็มพิชญานนท์	ม. ๑/๑	ได้รับรางวัลเหรียญทองแดง
๕. ด.ญ. ภูรี	โกศลพัฒนดรงค์	ม. ๑/๒	ได้รับรางวัลเหรียญทองแดง
๖. ด.ญ. คณิน	พ่วงพูล	ม. ๑/๑	ได้รับรางวัลชมเชย
๗. ด.ญ. ปรีชญา	หมอกมิต	ม. ๑/๔	ได้รับรางวัลชมเชย
๘. ด.ญ. ลีริน	วัลลีภานุวัฒน์	ม. ๑/๕	ได้รับรางวัลชมเชย

รายวิชาคณิตศาสตร์

๑. ด.ช. กฤษณ์	บุญศิริเศรษฐ	ม. ๑/๖	ได้รับรางวัลเหรียญทอง
๒. ด.ช. กัมปนาท	สุดประเสริฐ	ม. ๑/๗	ได้รับรางวัลเหรียญทอง
๓. ด.ช. กวิน	พานิชยธรรม	ม. ๑/๖	ได้รับรางวัลเหรียญเงิน
๔. ด.ช. พันธนนท์	ปทุมทอง	ม. ๑/๖	ได้รับรางวัลเหรียญเงิน
๕. ด.ช. วรท	โชติเลิศศักดิ์	ม. ๑/๗	ได้รับรางวัลเหรียญทองแดง
๖. ด.ญ. อภิสรา	บุญยรัตน์	ม. ๑/๗	ได้รับรางวัลเหรียญทองแดง
๗. ด.ช. อีร์ภัทร	เต็มถาวรกุล	ม. ๑/๕	ได้รับรางวัลชมเชย

ข่าวแจ้งจากฝ่ายวิชาการ หลักสูตรและการสอน



ฝ่ายวิชาการ หลักสูตรและการสอน จัดการประชุม “การทบทวนหลักสูตรสถานศึกษาเพื่อเข้าสู่การประเมินคุณภาพภายนอก” โดยมีรองศาสตราจารย์ ดร. พิมพันธ์ เดชะคุปต์ เป็นวิทยากร ให้แก่คณะกรรมการฝ่ายวิชาการฯ เมื่อวันที่ ๒๔ กันยายน ๒๕๕๔ เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น. ณ ห้องประชุม ๕ ทศวรรษฯ

ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์

ผลการสอบคัดเลือกนักเรียนเข้าโครงการส่งเสริมโอลิมปิกวิชาการพัฒนามาตรฐานวิทยาศาสตร์ศึกษา ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอเจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ (สอวน.) เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๕๔ ปรากฏว่านักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม ผ่านเข้ารอบ ๑๓ คน จากผู้สมัครสอบทั้งสิ้น ๒,๓๔๙ คน และสอบคัดเลือกเข้ารอบ จำนวน ๑๙๕ คน นักเรียนที่ผ่านเข้ารอบจะได้เข้าค่ายอบรม ในสาขาวิชาคณิตศาสตร์ ตามโครงการ สอวน. รุ่นที่ ๑๓ ค่ายที่ ๑ ในวันที่ ๑ - ๑๙ ตุลาคม ๒๕๕๔ ณ โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย รายชื่อนี้ดังต่อไปนี้

๑. เด็กชายกฤษฎ์	บุญศิริเศรษฐ์	ม.๑/๖	ลำดับที่ ๑
๒. เด็กชายณพชัย	สิระนาท	ม.๒/๑	ลำดับที่ ๕๔
๓. เด็กหญิงณัฐนิชา	เมรินทร์	ม.๒/๑	ลำดับที่ ๗๒
๔. นายณัฐวัชร	เดชะนภดล	ม.๕/๔	ลำดับที่ ๗๓
๕. เด็กชายรวิภาส	แก้วปลั่ง	ม.๒/๑	ลำดับที่ ๙๒
๖. เด็กชายภูริเดช	ภูมินาถ	ม.๓/๖	ลำดับที่ ๑๐๖
๗. นายกมลชัย	บ่อทรัพย์	ม.๕/๑	ลำดับที่ ๑๐๗
๘. เด็กหญิงมนต์ชาดา	สุขหรร่ง	ม.๓/๔	ลำดับที่ ๑๔๐
๙. เด็กหญิงพิมพ์ชมพู่	ศุภเสวต	ม.๓/๔	ลำดับที่ ๑๔๑
๑๐. เด็กชายกวิน	พานิชยธรรม	ม.๑/๖	ลำดับที่ ๑๔๒
๑๑. นายศุภเดช	เจริญวิกรัยสกุล	ม.๕/๓	ลำดับที่ ๑๔๓
๑๒. เด็กหญิงพิชชาพร	เสนาดีสัย	ม.๓/๑	ลำดับที่ ๑๔๓
๑๓. เด็กชายกัมปนาท	สุดประเสริฐ	ม.๑/๗	ลำดับที่ ๑๔๔

ข่าวแจ้งจากฝ่ายวิจัย และบริการวิชาการ

สถาบันวิจัย พัฒนา และสาธิตการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จัดโครงการเสวนาทางการศึกษา หัวข้อ “การจัดการศึกษาเพื่อเตรียมเด็กสู่ศตวรรษที่ ๒๑” ในวันจันทร์ที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๕๔ เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๓๐ น. ณ ห้องศูนย์ดนตรีและการแสดงอโศกมนตรี ๑ หอประชุมใหญ่ ชั้น ๔ อาคารนวัตกรรม : ศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ซึ่งการจัดเสวนาทางการศึกษานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นเวที การเสนอแนวคิด และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การพัฒนาผู้เรียนที่พึงประสงค์จากทุกภาคส่วน และรับฟังความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ ในการปรับปรุงการจัดการศึกษาให้สอดคล้องกับการพัฒนาผู้เรียน จากผู้ทรงคุณวุฒิทางการศึกษาที่มีชื่อเสียง เพื่อเป็นการสร้างพลังร่วมในการจัดการศึกษาของศตวรรษที่ ๒๑ กำหนดการมีดังนี้

- ๑๒.๓๐ - ๑๓.๐๐ น. ลงทะเบียนแขกผู้มีเกียรติ และสื่อมวลชน
- ๑๓.๐๐ น. พิธีเปิดการเสวนา
- กล่าวรายงานโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์กิตติคุณ รุ่งเรือง ผู้อำนวยการสถาบันวิจัย พัฒนา และสาธิตการศึกษา
 - ประธานกล่าวเปิดงานโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์เฉลิมชัย บุญยะลีพรรณ อธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ๑๓.๓๐ - ๑๕.๓๐ น. เสวนาการศึกษา หัวข้อ “การจัดการศึกษาเพื่อเตรียมเด็กสู่ศตวรรษที่ ๒๑”
- ผู้ทรงคุณวุฒิร่วมเสวนา โดย
- ศาสตราจารย์ นายแพทย์วิจารณ์ พานิช
ประธานคณะกรรมการมูลนิธิสถาบันส่งเสริมการจัดการเรียนรู้เพื่อสังคม (สคส.)
นายกสภามหาวิทยาลัยมหิดล และกรรมการหน่วยงานต่างๆ
 - รองศาสตราจารย์ประภาภัทร นิยม
รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการและวิจัย สถาบันอาศรมศิลป์ (ผู้ก่อตั้งโรงเรียนรุ่งอรุณ)
 - ดร.เจือจันทร์ จงสถิตอยู่
ผู้ทรงคุณวุฒิทางการศึกษา สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)
 - ดร.ชินภัทร ภูมิรัตน เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
ผู้ดำเนินการเสวนา โดย รองศาสตราจารย์ ดร.ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ๑๕.๓๐ - ๑๖.๐๐ น. แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ตอบข้อซักถาม และสรุปผลการเสวนา
- ๑๖.๐๐ - ๑๖.๑๐ น. ประธานในพิธีมอบของที่ระลึกวิทยากรผู้ร่วมเสวนา
- ๑๖.๑๐ - ๑๖.๒๐ น. ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยฯ มอบของที่ระลึกผู้ดำเนินการเสวนา
- ๑๖.๒๐ - ๑๖.๓๐ น. ประธานในพิธี และแขกผู้มีเกียรติทุกท่านร่วมถ่ายภาพเป็นที่ระลึก ปิดโครงการ

☆☆☆☆☆☆☆☆

ข่าวแจ้งจากหน่วยงานภายนอก

ศูนย์กีฬาแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) จัดโครงการ “วิ่งสู้ชีวิตใหม่ สสส.” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปิดโอกาสให้เยาวชน นิสิต อาจารย์ บุคลากรจุฬาฯ สมาชิก ศูนย์กีฬาแห่งจุฬาฯ และประชาชนทั่วไปที่อยู่บริเวณใกล้เคียงจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้เข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และได้สัมผัสวิถีชีวิตอย่างสังเคราะห์มาตรฐานของสนามกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในวันอาทิตย์ที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๖.๐๐ - ๑๐.๐๐ น. ณ สนามกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข่าวแจ้งจากหน่วยห้องสมุด



ร่วมทำบุญด้วยการบอกต่อกิจกรรม "1 Like Give 5 Baht" by KTB

เพียงแคกด “เข้าร่วมกิจกรรม” ธนาคารกรุงไทย จะสมทบเงิน ๕ บาท เพื่อจัดทำหนังสือนิทานการออม “ตามแนวพระราชดำริของในหลวง” โดยนักวาดการ์ตูนชื่อดัง “มุนิน” เพื่อบริจาคให้แก่ห้อง ๆ ในโรงเรียนที่ห่างไกล ข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ <http://www.ktb.co.th/ktb/th/> และร่วมกิจกรรมผ่านทาง Facebook ของธนาคารกรุงไทย <http://on.fb.me/MOuWjg>



กำหนดปิดให้บริการหน่วยห้องสมุด

หน่วยห้องสมุดจะปิดทำการตั้งแต่วันที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๕๕ และจะเปิดให้บริการใน

วันที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ เนื่องจากโรงเรียนจะปรับปรุงและพัฒนาห้องสมุดในช่วงดังกล่าว

Fitness And Life

วิธีถนอมกล้ามเนื้อ หลังออกกำลังกาย

ในการออกกำลังกายย่อมทำให้เกิดอาการ "กล้ามเนื้อเมื่อยล้า" เป็นธรรมดา หลังการออกกำลังกายทุกครั้ง เราควรให้ความสำคัญกับการคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเมื่อยล้าที่เกิดขึ้น และยังช่วยถนอมกล้ามเนื้อให้สามารถใช้งานไปได้นานๆ กล้ามเนื้อเมื่อยล้าได้อย่างไร?

ผลของการเผาผลาญพลังงาน โดยไม่ใช้ออกซิเจนในช่วงเวลานี้เอง ทำให้เกิดของเสียอย่างหนึ่ง คือ กรดแลคติก สะสมอยู่ในกล้ามเนื้อเป็นจำนวนมาก เมื่อกล้ามเนื้อมีสภาวะเป็นกรด กล้ามเนื้อจึงเกิดความล้าหรือความเมื่อยล้าที่เราเรารู้สึกนั่นเอง การเผาผลาญพลังงานโดยไม่ใช้ออกซิเจนจะดำเนินและกินเวลาต่อเนื่องประมาณ ๓ นาที จากนั้นจึงจะเข้าสู่ระบบการเผาผลาญพลังงานโดยใช้ออกซิเจนต่อไป

นอกจากกรดแลคติกแล้ว ความเมื่อยล้าจากการออกกำลังกาย ยังเกิดขึ้นจากการฉีกขาดของเส้นใยกล้ามเนื้อ ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากการโหมใช้กล้ามเนื้อมากเกินไป หรืออยู่ๆ ก็ออกกำลังกายเลยโดยไม่ได้อบอุ่นร่างกายและเตรียมความพร้อมให้กับกล้ามเนื้อเสียก่อน ทำให้กล้ามเนื้อฉีกขาดง่าย เกิดอาการล้าและปวดบวมได้

คลายความเมื่อยล้าจากการออกกำลังกาย เราสามารถป้องกันและคลายความเมื่อยล้าที่เกิดขึ้นได้ด้วยวิธีต่างๆ ดังนี้

- **อบอุ่นกล้ามเนื้อ-อบอุ่นร่างกาย (Warm up)** ก่อน ออกกำลังกายทุกครั้ง ประมาณ ๑๐ - ๑๕ นาที จะช่วยให้อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น กล้ามเนื้อเกิดการขยายตัวและพร้อมสำหรับการเคลื่อนไหวมากขึ้น
- **ยืดกล้ามเนื้อ-การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)** เป็น วิธีที่ช่วยคลายความตึงของกล้ามเนื้อ สามารถช่วยลดความเมื่อยล้าที่เกิดขึ้นได้ หลังการออกกำลังกายจึงควรแก้มเท้าด้วยท่ายืดเส้นต่างๆ สัก ๑๐ - ๑๕ นาที เป็นอย่างน้อย
- **บำบัดด้วยความร้อน** - การอาบน้ำอุ่น ประคบร้อนด้วยผ้าชุบน้ำอุ่นหรือลูกประคบหนึ่ง สตรีมหรือชามานาหลังออกกำลังกายจะช่วยให้คุณรู้สึกสบายตัวมากขึ้น แต่ถ้ากล้ามเนื้อบริเวณที่ปวดเมื่อยมีอาการบวม แสดงว่ากล้ามเนื้อเกิดการอักเสบ ไม่ควรประคบร้อนเพราะจะยิ่งทำให้กล้ามเนื้ออักเสบมากขึ้น เปลี่ยนเป็นประคบเย็นหรือประคบด้วยน้ำแข็งจะดีกว่า
- **ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ-เมื่อเส้นใยกล้ามเนื้อเกิดฉีกขาดขึ้น** ร่างกายจะซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอเองโดยอัตโนมัติ ในกระบวนการนี้จำเป็นต้องอาศัยสารอาหารต่างๆ โดยเฉพาะอาหารประเภทโปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ ดังนั้น เราจึงควรกินอาหารให้ครบทั้ง ๕ หมู่ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน
- **พักผ่อนอย่างเพียงพอ** หากร่างกายได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่ โดยเฉพาะการนอนหลับสนิทเป็นเวลานาน จะช่วยให้กระบวนการซ่อมแซมเซลล์เนื้อเยื่อกล้ามเนื้อเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น อาการปวดหรือเมื่อยล้าต่างๆ ก็จะทุเลาลงเร็วขึ้น
- **นวดช่วยได้** การนวดกล้ามเนื้อเป็นวิธีบำบัดและคลายอาการเมื่อยล้าที่เห็นผลชัดเจนที่สุด เพราะการนวดจะช่วยทำให้เลือดไหลเวียนมายังกล้ามเนื้อมากขึ้น และเลือดจะพัดพาเอากรดแลคติกหรือของเสียต่างๆ จากการเผาผลาญพลังงานที่สะสมอยู่ในกล้ามเนื้อออกไปทำลายได้ดีขึ้น นอกจากนี้ การนวดยังช่วยให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นคลายจากความตึงล้า ซึ่งเป็นที่มาของอาการปวดเมื่อย และกล้ามเนื้อก็กระชับขึ้นด้วย

ลองทำแล้วคุณก็จะรู้ว่าความเมื่อยจะเบาบางลงจริงๆ

ที่มา : ADWHEY.COM

ผู้จัดทำข้อมูล : ศูนย์เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย