



โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

สาธิตจุฬาฯ สาร

กำหนดการแข่งขันกีฬาประเพณีสาธิตจุฬาฯ-จิตรลดา ครั้งที่ ๓๘

วันพฤหัสบดีที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ ณ สนามเสือป่า พระราชวังดุสิต

- เวลา ๘.๐๐ น. นักเรียนที่เป็นตัวแทนโรงเรียนฝึกเข้าแถวตามคันรถ
- ๘.๓๐ น. เรียนตามปกติ
- ๑๐.๔๐ น. นักเรียนที่เป็นตัวแทนโรงเรียนรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๑.๐๐ น. นักเรียนที่เป็นตัวแทนโรงเรียนเข้าแถวหน้าเสาธงแยกตามคันรถ
- ๑๑.๑๕ น. นักเรียนเดินขึ้นรถ
- ๑๑.๓๐ น. ออกเดินทางจากโรงเรียนไปสนามเสือป่า
- ๑๒.๐๐ น. คณะอาจารย์และนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม เดินทางถึงสนามเสือป่า
- ผู้แทนนักเรียนโรงเรียนจิตรลดา นำนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ไปร่วมกิจกรรมตามระดับชั้น
 - ผู้จัดการและผู้อำนวยการโรงเรียนจิตรลดา มอบสูจิบัตรแก่ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม และรองคณบดีคณะครุศาสตร์
 - ผู้จัดการและผู้อำนวยการ และคณาจารย์โรงเรียนจิตรลดา นำคณาจารย์โรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ชมนิทรรศการงานศิลป์แผ่นดิน ณ พระที่นั่งอนันตสมาคม พระราชวังดุสิต
- ๑๓.๒๐ น. คณะอาจารย์และนักเรียนทั้งสองโรงเรียนพร้อมกันที่สนามฟุตบอลด้านหน้าของสำนักพระราชวัง
- ๑๓.๓๐ น.
- ผู้จัดการและผู้อำนวยการโรงเรียนจิตรลดา กล่าวต้อนรับ
 - พิธีแลกของที่ระลึกระหว่างโรงเรียน
- ๑๓.๔๐ น.
- พิธีกรในสนาม แนะนำกรรมการตัดสินและนักกีฬาฟุตบอลทั้งสองโรงเรียน
 - ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม และรองคณบดีคณะครุศาสตร์ กล่าวเปิดการแข่งขันกีฬาประเพณีสาธิตจุฬาฯ-จิตรลดา ครั้งที่ ๓๘
- ๑๓.๕๐ น. เริ่มการแข่งขันฟุตบอลครั้งแรก (๔๐ นาที)
- ๑๔.๓๐ น.
- การแสดงเชียร์ของทั้งสองโรงเรียน (โรงเรียนละ ๑๐ นาที)
 - รับประทานอาหารว่าง
- ๑๔.๕๐ น. เริ่มการแข่งขันฟุตบอลครึ่งหลัง (๔๐ นาที)
- ๑๕.๓๐ น.
- พิธีมอบถ้วยรางวัลการแข่งขันฟุตบอลและรางวัลการเชียร์
 - ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม และรองคณบดีคณะครุศาสตร์ กล่าวอำลา
 - นักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ร้องเพลงประจำโรงเรียน
 - นักเรียนโรงเรียนจิตรลดา ร้องเพลงประจำโรงเรียน
 - คณาจารย์และนักเรียนทั้งสองโรงเรียนร้องเพลงสรรเสริญพระบารมี
 - เสริ้จพิธี
 - คณาจารย์และนักเรียนโรงเรียนจิตรลดา ส่งคณาจารย์และนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ขึ้นรถด้านหน้าสนามเสือป่า
- ๑๖.๐๐ น. คณะอาจารย์และนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาฯ เดินทางกลับ
- ๑๖.๓๐ น. ถึงโรงเรียนโดยสวัสดิภาพ

ข่าวแจ้งจากศูนย์สังเกตการณ์โลกและอวกาศเพื่อการเรียนรู้



โครงการส่งเสริมพัฒนาการเรียนรู้ทางดาราศาสตร์ด้วยท้องฟ้าจำลองจูเนียร์ตามรอยเบื้องพระยุคลบาทพ่อหลวงของแผ่นดิน เป็นโครงการที่ได้รับรางวัลประกายเพชรจากกรุงเทพมหานคร ในด้านนวัตกรรมและสิ่งประดิษฐ์ทางด้านดาราศาสตร์ เป็นโครงการที่แสดงให้เห็นถึงการดูดาวด้วยตาเปล่าเสมือนจริง ทั้งในกลางวันและกลางคืน ด้วยทรงกลมท้องฟ้าที่สวยงามและทันสมัย อีกทั้งโครงการนี้ได้รับคัดเลือกจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยให้จัดแสดงในงานจุฬาวิชาการ ณ ศาลาพระเกี้ยว ในวันที่ ๑๔-๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ โดยมีอาจารย์ฉันทนา เชาว์ปรีชา เป็นที่ปรึกษาโครงการและอาจารย์กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์เป็นผู้ดูแลนักเรียนในการจัดแสดงครั้งนี้ โอกาสนี้ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จะเสด็จพระราชดำเนินชมนิทรรศการในครั้งนี้ด้วย จึงขอเชิญชวนให้นักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม เข้าชมนิทรรศการงานจุฬาวิชาการ ณ ศาลาพระเกี้ยว เพื่อเป็นขวัญและกำลังใจให้แก่นักเรียนของเรา

อาจารย์ได้รับเชิญ

อาจารย์มยุเรศ รอดทอง อาจารย์ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ ได้รับคัดเลือกเป็นตัวแทนประเทศไทยในการเข้าร่วมอบรมสื่อการสอนและเทคนิคการสอนภาษาจีนสำหรับอาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษา สังกัดคณะกรรมการการอุดมศึกษา เพื่อแนะนำตำราและสื่อการสอนภาษาจีนที่สำนักงานยันป็นได้ผลิตขึ้น ตลอดจนเปิดโอกาสให้อาจารย์ผู้สอนภาษาจีน จากนานาชาติได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์การสอนภาษาจีนระหว่างกัน โดยได้รับการคัดเลือกเป็นลำดับที่ ๖ จาก ๕๑ คน โดยสำนักยุทธศาสตร์อุดมศึกษาต่างประเทศ กลุ่มบริหารนโยบายการเปิดเสรีอุดมศึกษา ระหว่างวันจันทร์ที่ ๑๙ ถึงวันอาทิตย์ที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ ณ มหาวิทยาลัยเซี่ยเหอเหมิน นครเซี่ยเหอเหมิน สาธารณรัฐประชาชนจีน



ข่าวแจ้งจากหน่วยห้องสมุด

พจนานุกรมคำใหม่

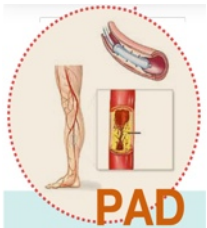
พจนานุกรมคำใหม่เป็นพจนานุกรมภาษาไทยที่ราชบัณฑิตยสถาน มีเนื้อหารวบรวมและให้คำนิยามคำไทยต่างๆ ที่ไม่ปรากฏในพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ โดยมีเป็นคำตลาด เช่น ศัพท์วัยรุ่นและแสลง ตลอดจนคำที่มีความหมายต่างจากในพจนานุกรมดังกล่าว ปัจจุบันมีทั้งหมด ๓ เล่ม สามารถเข้าอ่านและดาวน์โหลดได้จากเว็บไซต์ <http://goo.gl/VJW7c>

Fitness And Life

แค่ปวดขา...ก็เป็นโรคด้วยหรือ

เชื่อไหมว่าหากนำ “เส้นเลือด” ในตัวคนมาต่อกัน จะได้ความยาวมากกว่าระยะทางรอบโลกเสียอีก เส้นเลือดแดงเปรียบเสมือนท่อที่นำเลือดพร้อมทั้งออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย ถ้ามีการตีบตันเกิดขึ้น ในระยะแรกๆ อาจจะไม่มีอาการแต่ถ้าทิ้งไว้นานจะมีความผิดปกติเกิดขึ้นกับอวัยวะที่ได้รับเลือดไปเลี้ยงไม่พอ

เส้นเลือดแดงที่ขาเป็นจุดที่เกิดการตีบตันได้บ่อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในคนที่โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หรือเคยสูบบุหรี่จัด รวมถึงคนอ้วน ผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ นี้จะมีเส้นเลือดแดงที่ขาตีบได้ง่ายเราเรียกโรคนี้ว่า **PAD**



อาการปวดขาที่ถ้าปล่อยทิ้งไว้ จะมีอาการชา หรือเย็นที่เท้า และจะมีอาการปวดในขณะที่พักผ่อน หรือใช้ชีวิตประจำวัน ถ้ามีอาการอุดตันเกิดขึ้น จะทำให้กล้ามเนื้อที่ขาตายและถ้าผู้ป่วยเป็นเบาหวาน จะทำให้แผลหายช้ากว่าปกติหรือบางรายอาจจะต้องตัดนิ้ว ตัดเท้า หรือขา และถ้าติดเชื้อพิษจากการติดเชื้อจะซึมเข้าไปในเลือด อาจทำให้ถึงแก่ชีวิตได้

หลอดเลือดอุดตันป้องกันได้ เริ่มด้วยการสังเกตอาการที่กล่าวมาแล้วข้างต้น หรือจากปัจจัยเสี่ยง ควรจะปรึกษาแพทย์ และทำการตรวจด้วยวิธีการง่าย ๆ เราเรียกว่า **ABI (Ankle Brachial Index)** เบื้องต้นก็คือการออกกำลังกายกล้ามเนื้อขาเป็นประจำ เช่น เดินเร็วๆ หรือวิ่งเหยาะๆ อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน วันละ ๓๐ นาที การดูแลตัวเองอย่างถูกต้องมีความสำคัญมาก โดยการรักษาระดับไขมัน เบาหวาน ความดัน เลิกสูบบุหรี่ ลดความอ้วน ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



รศ.นพ. คมกริช ฐานิสโร



ที่มา

ผู้จัดทำข้อมูล : ศูนย์เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย