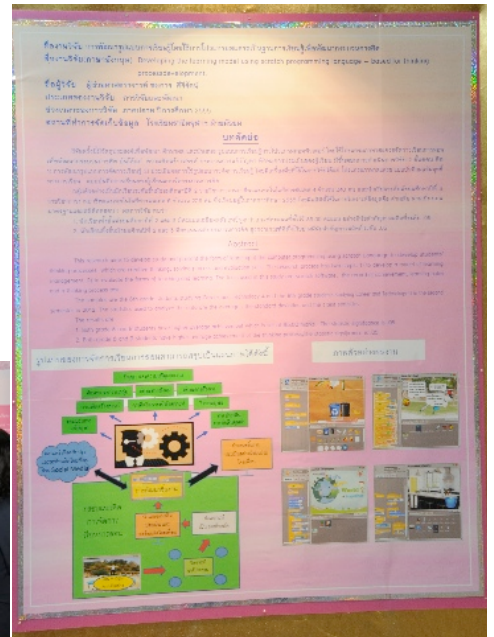


WWW.SATITM.CHULA.AC.TH จัดทำโดยหน่วยประชาสัมพันธ์ โทร.๘๒๓๕๘

ภาพกิจกรรม สาธิตวิชาการ ครั้งที่ ๔ ณ วันที่ ๒๗ - ๒๙ มิถุนายน ๒๕๕๖ จังหวัดขอนแก่น



โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ได้เข้าร่วมกิจกรรม “สาธิตวิชาการ” ครั้งที่ ๔ “สาธิตก้าวหน้า พัฒนา นวัตกรรม ก้าวล้ำสู่อาเซียน” วันที่ ๒๗-๒๙ มิถุนายน ๒๕๕๖ ณ มหาวิทยาลัยขอนแก่น โดยจัดกิจกรรมเข้าร่วมงาน ดังนี้

การอบรมสัมมนาเชิงปฏิบัติการ

- การจัดหลักสูตรอาเซียนศึกษาในกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมฯ เพื่อพัฒนาความเป็นพลเมืองอาเซียน ในระดับมัธยมศึกษา โดยคณาจารย์กลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

การนำเสนอผลงานวิจัยและนวัตกรรมทางการศึกษาแบบปากเปล่า (Oral presentation)

- ผลของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่ โดยใช้การฝึกด้วยน้ำหนักและแผ่นยางยืดหยุ่นที่มีต่อความสามารถในการแสดงออกทางทักษะของผู้เล่นแบดมินตัน ที่มีอายุระหว่าง ๑๕-๒๐ ปี บรรยายโดย อาจารย์สุวัฒน์ กลิ่นเกษร

- การวิจัยและพัฒนาสื่อการสอนทักษะการช่วยฟื้นคืนชีพสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย บรรยายโดย อาจารย์จารุวรรณ ตันจันทร์พงศ์

การนำเสนองานวิจัยและนวัตกรรมแบบโปสเตอร์

- เรื่องการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้โดยใช้การโปรแกรมสแครชเป็นฐานการเรียนรู้เพื่อพัฒนากระบวนการคิด (Developing the Learning model using scratch programming language-based for higher-order thinking development.) โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชยการ ศิริรัตน์

เสวนา หัวข้อ “มุมมองคนรุ่นใหม่ ก้าวไกลสู่อาเซียน”

โดย ศิษย์เก่าโรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม คุณเกรียงกานต์ กาญจนะโกติน ศิษย์เก่าสาธิตจุฬาฯ รุ่น ๑๕ และได้จัดนิทรรศการเพื่อเผยแพร่ผลงานของโรงเรียน ให้แก่ผู้เข้าร่วมชมงานสาธิตวิชาการ และเข้าร่วมการแสดงบนเวทีกลาง ซึ่งประกอบไปด้วย การแสดงวงโยธวาทิต การขับร้องประสานเสียงวงจุฬาคีร์ การแสดงโขน นอกจากนี้ ยังมีนิทรรศการส่งเสริมและพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ทางดาราศาสตร์ ท้องฟ้าจำลองจุเนียร์ฯ ให้ผู้สนใจเข้าร่วมชมอีกด้วย

ดูภาพกิจกรรมเพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์ของโรงเรียน “ภาพกิจกรรม”

ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ

๑. กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ ได้ส่งนักเรียนเป็นตัวแทนไปแข่งขันพูดสุนทรพจน์ภาษาอังกฤษ ณ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๑ เมื่อวันที่ ๒๐ มิถุนายน ๒๕๕๖ ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และวันที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๕๖ ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมีโรงเรียนเข้าร่วมการแข่งขันในระดับชั้นละ ๑๒ โรงเรียน นักเรียนที่เข้าร่วมแข่งขัน คือ

๑. เด็กชายวีร์ ราชากรกิจ ม.๑/๖ ๒. นางสาวชนุตม์ ศิริโสภณศิลป์ ม.๖/๓

ผลการแข่งขันปรากฏว่านักเรียนได้รับรางวัลชนะเลิศ ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และตอนปลาย เพื่อเข้าสู่รอบการแข่งขันระดับภาคต่อไป โดยมีอาจารย์วชิษฐ เกษมทรัพย์ อาจารย์พิเศษประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาและฝึกซ้อม



INTERNATIONAL WEEK 2013

CHULALONGKORN UNIVERSITY DEMONSTRATION SECONDARY SCHOOL

๒. กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ จะจัดกิจกรรมสัปดาห์นานาชาติ ระหว่างวันที่ ๑-๕ กรกฎาคม ๒๕๕๖ โดยจะมีการจัดแสดงบอร์ดในหัวข้อ “วรรณกรรมเยาวชน” ภาษาอังกฤษ ภาษาฝรั่งเศส ภาษาเยอรมัน ภาษาจีน และภาษาญี่ปุ่น ตลอดสัปดาห์ ณ บริเวณโรงอาหาร และในวันพฤหัสบดีที่ ๔ กรกฎาคม ๒๕๕๖ จะมีพิธีเปิดกิจกรรมสัปดาห์นานาชาติและกิจกรรมต่างๆ ณ บริเวณสวนศึกษา ระหว่างเวลา ๑๑.๐๐-๑๒.๕๐ น. อาทิเช่น การจำหน่ายหนังสือภาษาต่างประเทศทั้ง ๕ ภาษา การจำหน่ายอาหารประจำชาติต่างๆ การจำหน่ายเครื่องดื่ม การแสดงเต้นประกอบเพลง การแสดงดนตรีในสวน และการร้องเพลงภาษาต่างๆ จึงขอเรียนเชิญคุณอาจารย์ทุกท่าน และเชิญชวนนักเรียนทุกคน เข้าร่วมกิจกรรมในวันดังกล่าว

กำหนดการสัปดาห์นานาชาติ ปีการศึกษา ๒๕๕๖

วันพฤหัสบดีที่ ๔ กรกฎาคม ๒๕๕๖

ณ สวนศึกษา โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

- | | |
|------------------|--|
| ๑๑.๐๐ น. | พักกลางวันระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้ร่วมงานมาถึงบริเวณงาน |
| ๑๑.๒๐ - ๑๑.๒๕ น. | ผู้อำนวยการและรองคณบดีเป็นประธานกล่าวเปิดงาน บันทึกภาพกับคณาจารย์กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ และเยี่ยมชมงาน |
| ๑๑.๒๕ - ๑๑.๓๐ น. | การแสดงเปิดงาน การขับร้องเพลง “Reflecton” (๖ ภาษา) จากภาพยนตร์เรื่อง Mulan |
| ๑๑.๓๐ - ๑๑.๓๕ น. | การแสดงเต้น cover ประกอบเพลงเกาหลี วง Girls' Generation โดย ด.ช. ฉัตริน จุงฉัตรภรณ์ ชั้น ม.๑/๓ |
| ๑๑.๓๕ - ๑๑.๔๕ น. | การตอบคำถามจากป้ายนิเทศ “วรรณกรรมอังกฤษและ Harry Potter” ซึ่งรางวัล |
| ๑๑.๔๕ - ๑๑.๕๐ น. | การขับร้องเพลงภาษาญี่ปุ่น “ฮิเดโกะ” โดยนักเรียนกลุ่มศิลป์ - ภาษาต่างประเทศ (ภาษาอังกฤษ - ภาษาญี่ปุ่น) ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ |
| ๑๑.๕๐ - ๑๒.๐๐ น. | การตอบคำถามจากป้ายนิเทศ “วรรณกรรมญี่ปุ่นและวรรณกรรมเยอรมัน” ซึ่งรางวัล |
| ๑๒.๐๐ น. | พักกลางวันระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้ร่วมงานมาถึงบริเวณที่จัดงาน |
| ๑๒.๐๕ - ๑๒.๑๐ น. | การขับร้องเพลง “Reflecton” (๖ ภาษา) จากภาพยนตร์เรื่อง Mulan |

มีต่อหน้า ๔

ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ

- ๑๒.๑๐ – ๑๒.๑๕ น. การขับร้องเพลงภาษาฝรั่งเศส “Mon Histoire” จากภาพยนตร์เรื่อง Les Misérables โดย น.ส.บุษรินทร์ รัตนภพ ชั้น ม.๖/๓ นักเรียนกลุ่มศิลป์ – ภาษาต่างประเทศ (ภาษาอังกฤษ – ภาษาฝรั่งเศส)
- ๑๒.๑๕ – ๑๒.๒๐ น. การขับร้องเพลงภาษาจีน “àiyào!dàndàngdàng” อ้ายเย่ถานดั่งดั่ง” โดยนักเรียน กลุ่มศิลป์ – ภาษาต่างประเทศ (ภาษาอังกฤษ – ภาษาจีน) ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕
- ๑๒.๒๐ – ๑๒.๓๐ น. การตอบคำถามจากป้ายนิเทศ “วรรณกรรมฝรั่งเศสและวรรณกรรมจีน” ซึ่งรางวัล
- ๑๒.๓๐ – ๑๒.๕๐ น. การแสดงดนตรีและขับร้องเพลงสากลของชมรม CUD MUSIC
- ๑๒.๕๐ น. เสร็จสิ้นการจัดกิจกรรม

ข่าวแจ้งจากหน่วยห้องสมุด

“รางวัลสุนทรภู่” ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๖



รางวัลสุนทรภู่ (Sunthorn Phu Award) เป็นรางวัลที่มอบให้แก่กวีดีเด่นของประเทศสมาชิกอาเซียน เพื่อเป็นอนุสรณ์และเผยแพร่เกียรติคุณของสุนทรภู่ กวีเอกของประชาชนชาวไทย ผู้ได้รับการยกย่องเชิดชูเกียรติจากยูเนสโกในปีพุทธศักราช ๒๕๒๙ สำหรับกวีที่ได้รับ “รางวัลสุนทรภู่” ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๖ ซึ่งเป็นการมอบรางวัลครั้งแรก ได้แก่

๑. เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์ ประเทศไทย
๒. A.Hashim Hamid ZAssociate Professor Dr.Awang Haji Hashim bin Haji Abdul Hamid ประเทศบรูไน
๓. Mr.Veb Son ประเทศกัมพูชา
๔. Mr.Agus R Sarjono ประเทศอินโดนีเซีย
๕. Dara Kanlagna ประเทศลาว
๖. Miss Zurinah Hassan ประเทศมาเลเซีย
๗. Mr.U Saw Lwin ประเทศเมียนมาร์
๘. Miss.Merlie M.Alunan ประเทศฟิลิปปินส์
๙. Mr.Edwin Thumboo ประเทศสิงคโปร์
๑๐. Mr.Tran Dang Khoa ประเทศเวียดนาม

โดยกวีอาเซียนทั้งหมดจะได้รับโล่พระราชทานของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในฐานะที่ทรงเป็นเอกอัครราชูปถัมภก มรดกวัฒนธรรมไทยและวิศิษฎ์ศิลปินในวันสุนทรภู่ ๒๖ มิถุนายน ๒๕๕๖ ณ ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย

รายการอาหารประจำสัปดาห์ ตั้งแต่วันจันทร์ที่ ๘ – วันศุกร์ที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๕๖

วันจันทร์	มัสมั่น ยำแตงกวา ปลาวง เจาก๋วย	วันพฤหัสบดี	ปลาชุกเกิ้ลดชนมปังทอด ครีมซอส
วันอังคาร	เหนมสด แกงจืดผักกาดขาว ซ้าหริ่ม		สลัดผักสด ข้าวโพดน้ำแดงนมสด
วันพุธ	ไก่หมักซอส ซุปผัก เกาะ	วันศุกร์	หมูทอด ซุปกวางตุ้ง ทับทิมขนุนน้ำเชื่อม

Fitness And Life

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างชาญฉลาดและ กินอย่างไรจึงได้สุขภาพดี สำหรับทุกเพศ ทุกวัย

ถ้าคุณต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและได้ประโยชน์ร่างกายเกือบร้อยเปอร์เซ็นต์ คุณต้องออกกำลังกายแบบ ชาญฉลาด คือ เริ่มต้นอย่างถูกวิธี เลือกให้เหมาะกับเพศและวัยของตนเอง รวมถึงสิ่งๆที่เราปล่อยปละละเลยมานาน ฉะนั้น แนวทางที่ชาญฉลาดและดีที่สุดก็คือให้จำหลัก ๔ อย่างคือ **BEST**

B(Body) คือ จะต้องเตรียมร่างกายหรือพูดง่ายๆคือ เจียม Body (ร่างกาย) ซึ่งบางครั้งดูจากภายนอกไม่ได้ ถ้าคุณขาด การออกกำลังกายช่วงประมาณ ๑-๒ เดือน สมรรถภาพทางกายของคุณจะลดลงอย่างเห็นได้ชัด

E(Enjoy) คือ ความพึงพอใจและสนุกสนานเมื่อออกกำลังกายจะมีฮอร์โมนเอ็นโดฟินหลั่งออกมา ทำให้รู้สึกสบาย ซึ่งจะเป็น แรงจูงใจและเป็นส่วนส่งเสริมอย่างมากเมื่อออกกำลังกายไประยะหนึ่งร่างกายสามารถปรับเข้าที่แล้วควรเลือกกิจกรรมที่ชอบมา ปฏิบัติ จะเป็นเคล็ดลับสำคัญที่จะทำให้คุณสามารถทำกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง

S(Safety) คือ ความปลอดภัย เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องระวังอย่างมาก หลายคนหลังออกกำลังกายแล้ว ไม่รู้สึกสดชื่น เมื่อ ยาล้า ปวดกล้ามเนื้อ หัวใจเต้นไม่ค่อยทัน แสดงว่าการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬานั้นอาจจะหนักเกินไปร่างกายรับไม่ได้หรือไม่ถูกต้อง

T(Target) คือ เป้าหมายอัตราการเต้นของหัวใจหรือระดับความเหนื่อยที่แน่นอนและตรวจวัดได้ตลอดการออกกำลังกาย จึงจะทำให้ได้ประโยชน์สูงสุด ไม่เกิดการบาดเจ็บง่าย เพราะในขณะที่ออกกำลังกายความหนักจะเป็นตัวบ่งชี้ว่าคุณได้ใช้พลังงานจาก การสลายไขมันหรือน้ำตาลในเลือดมีการสะสมกรดแลคติกมากน้อยเพียงใด รวมถึงระดับที่จะช่วยกระตุ้นให้ระบบฮอร์โมนและ ภูมิคุ้มกันทำงานหรือไม่หรือทำให้หัวใจแข็งแรงขึ้นหรือเปล่าโดยแบ่งออก ๔ ระดับ

ระดับที่ ๑ ความเหนื่อยต้องได้ ๕๐-๕๕% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด (Max Hr = ๒๒๐ - อายุ) เหมาะสำหรับผู้ที่เริ่มออก กายใหม่ ผู้มีความดันโลหิตสูง เป็นต้น ซึ่งถ้าต่ำกว่านี้เกือบจะไม่ได้อะไรเลย

ระดับที่ ๒ ความเหนื่อย ๕๕-๖๕% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักเพราะร่างกาย จะสลายไขมันเป็นพลังงานและกระตุ้นทำให้ระดับฮอร์โมนต่างๆของร่างกายทำงานได้เป็นปกติ เช่น ระดับฮอร์โมนเพศของชาย วัยกลางคนจะไม่ลดลงอย่างรวดเร็วตามธรรมชาติ

ระดับที่ ๓ ความเหนื่อย ๖๕-๘๕% ของอัตราเต้นหัวใจสูงสุด เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการเพิ่มสมรรถภาพหัวใจให้แข็งแรงขึ้น หรือฟิต ขณะออกกำลังกายและเล่นกีฬาจะเหนื่อยช้าและหายเหนื่อยเร็ว ดังนั้นในวัยหนุ่มสาวจำเป็นต้องออกกำลังกายเพื่อยกระดับ สมรรถภาพหัวใจให้สูงขึ้นก่อนเพราะถ้าอายุมากกว่า ๔๕ ปี แล้วจะมีความเสื่อมถอยของร่างกายอย่างรวดเร็วพร้อมกับระดับ ฮอร์โมนเพศที่ลดลง

ระดับที่ ๔ ความเหนื่อย ๘๕-๙๕% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด ระดับนี้เหมาะกับนักกีฬาที่ฝึกซ้อมเพื่อชัยชนะหรือ การแข่งขันเท่านั้น ซึ่งนักกีฬาเองก็จะอยู่ในช่วงนี้เป็นระยะเวลานั่นๆ

หมายเหตุ นอกจากกำหนดเป้าหมายความเหนื่อยแล้วควรคำนึงถึงเวลาควบคุมไปด้วย ควรอยู่ในช่วง ๑๕-๖๐ นาที และก่อน ออกกำลังกายต้องอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ จากนั้นเมื่อออกกำลังกายเสร็จต้องเบาเครื่อง (Cool down) คลาย กล้ามเนื้อทุกครั้ง เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

ที่มา : แนวคิดการออกกำลังกายปี คศ.2002 รศ.ดร. เณลิม ชัยชัชวราภรณ์ ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ดร.ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ , คู่มือนักกิน. หน้า 18-21 ผู้จัดหาข้อมูล : ศูนย์เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย