## โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

**กำหนดจัดพิธีหล่อเทียนพรรษา**

ในวันอังคารที่ ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๕๖

ณ โถงอาคารบริหาร เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๖.๐๐ น.

**กำหนดจัดพิธีถวายเทียนพรรษาและผ้าอาบน้ำฝน**

ในวันศุกร์ที่ ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๕๖

ณ โถงอาคารอเนกประสงค์ เวลา ๐๘.๐๐–๐๙.๔๐ น.

**ขอเชิญชวนคณาจารย์ บุคลากร ผู้ปกครอง และนักเรียน**
**ร่วมหล่อเทียนพรรษาและร่วมทำบุญ**
**เนื่องในพิธีถวายเทียนพรรษาและผ้าอาบน้ำฝน**

# ผู้อำนวยการฯ มอบเสื้อสามารถให้แก่นักเรียนที่สร้างชื่อเสียงให้กับโรงเรียน

นายกฤตกร กานติกูล ม.๖/๓

เด็กชายกฤษฎ์ บุญศิริเศรษฐ ม.๒/๔

เด็กชายมัตตัญญู ตั้งเง็กกี่ ม.๑/๓

โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนที่ได้สร้างชื่อเสียงให้กับโรงเรียน ในการนี้ ผู้อำนวยการโรงเรียน ผศ.ชัยศักดิ์ ชั่งใจ ได้มอบเสื้อสามารถ ให้กับนักเรียน และมอบช่อดอกไม้ แสดงความยินดีแก่ผู้ปกครองของนักเรียน และคณาจารย์ร่วมแสดงความยินด โดยมีนักเรียนที่สร้างชื่อเสียงให้กับโรงเรียน ดังนี้

๑. นายกฤตกร กานติกูล ผ่านการอบรมคัดเลือกครั้งที่ ๒ โครงการจัดส่งผู้แทนประเทศไทยไปแข่งขันคณิตศาสตร์ – วิทยาศาสตร์โอลิมปิกระหว่างประเทศ (IMSO) ตั้งแต่ยังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ และผ่านการอบรมหลังจากนั้นติดต่อกันทุกปีจนกระทั่งปีล่าสุด และได้รับคัดเลือกเป็นหนึ่งในหกผู้แทนประเทศไทยไปแข่งขันคณิตศาสตร์โอลิมปิกระหว่างประเทศ ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๖ The 54th International Mathematical Olympiad (IMO 2013) ณ เมืองซานตา มาร์ตา ประเทศโคลอมเบีย ระหว่างวันที่ ๑๘ – ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๕๖

๒. เด็กชายกฤษฎ์ บุญศิริเศรษฐ ได้รับคัดเลือกจากสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน หรือ สพฐ เป็นตัวแทนนักเรียนไทยไปแข่งขันคณิตศาสตร์โอลิมปิกเอเชีย ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย Southeast Mathematics Olympiad 2013 (SMO) ณ สาธารณรัฐประชาชนจีน ระหว่างวันที่ ๒๓ กรกฎาคม – ๒ สิงหาคม ๒๕๕๖

๓. เด็กชายมัตตัญญู ตั้งเง็กกี่ ได้รับคัดเลือกจากสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน หรือ สพฐ. เป็นตัวแทนประเทศไทยเข้าร่วมการแข่งขันคณิตศาสตร์โลก ระดับประถมศึกษา : Po Leung Kuk Primary Mathematics World Contest 2013 (PMWC) ณ เขตบริหารพิเศษฮ่องกง สาธารณรัฐประชาชนจีน ซึ่งจะจัดขึ้นระหว่างวันที่ ๑๒ – ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๕๖

## ข่าวแจ้งจากฝ่ายวิชาการหลักสูตรและการสอน

**นายกิตติภพ พละการ** นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖/๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๕ ได้รับรางวัลจากกองทุน ศาสตราจารย์ ดร.สิปปนนท์ เกตุทัต “รางวัลสิปปนนท์” ประจำปี ๒๕๕๖ ในการทำคะแนนสอบ O-NET สาขาวิทยาศาสตร์ สูงสุดอันดับที่ ๒ ของประเทศ ด้วยคะแนน ๙๒.๐๘ คะแนน ในวันที่ ๕ กรกฎาคม ๒๕๕๖ ณ ห้องประชุมสนม สุทธิพิทักษ์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

## ข่าวแจ้งจากศูนย์สังเกตการณ์โลกและอวกาศเพื่อการเรียนรู้

***ศูนย์สังเกตการณ์โลกและอวกาศเพื่อการเรียนรู้ โรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม***
***กิจกรรมการจัดแสดงท้องฟ้าจำลองจูเนียร์เนื่องในงานสาธิตวิชาการ ครั้งที่ ๔ ณ มหาวิทยาลัยขอนแก่น***

จากกรอบแนวคิดสำคัญของการจัดงานในครั้งนี้ที่ว่า “สาธิตก้าวหน้า พัฒนานวัตกรรม ก้าวล้ำสู่อาเซียน” โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น ได้เชิญให้ศูนย์สังเกตการณ์โลกและอวกาศเพื่อการเรียนรู้ โรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม ไปจัดนิทรรศการแสดงนวัตกรรมการเรียนรู้ทางดาราศาสตร์ด้วยท้องฟ้าจำลองจูเนียร์และหลักการทำงานของกล้องโทรทรรศน์ที่ใช้สังเกตดวงดาวบนท้องฟ้า ผลการจัดนิทรรศการในครั้งนี้ได้รับเกียรติจากรัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงศึกษาธิการ เสริมศักดิ์ พงษ์พานิช เข้าเยี่ยมชมและคณะครูอาจารย์ นักเรียนทั้งระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา รวมผู้เข้าเยี่ยมชมและตอบแบบสอบถามจำนวน ๗๐๐ คน ซึ่งนับได้ว่าประสบผลสำเร็จเป็นอย่างดียิ่ง

ทั้งนี้ทางศูนย์สังเกตการณ์ฯ ได้เดินทางไปจัดแสดงตั้งแต่วันอังคารที่ ๒๕ ถึงเสาร์ที่ ๒๙ มิถุนายน ๒๕๕๖ รวมจำนวน ๕ วัน โดยมีนักเรียนและศิษย์เก่ารวม ๑๙ คน และผู้บริหารพร้อมคณาจารย์ประจำศูนย์สังเกตการณ์ฯ ปฏิบัติหน้าที่ดูแลนักเรียนรวม ๘ ท่าน ได้แก่ อาจารย์ ดร.นาถวดี นันทาภินัย ผศ.สุวรรณา ทิมสถิต อาจารย์ฉันทนา เชาว์ปรีชา อาจารย์สิริภัทร ชื่นค้า อาจารย์โกเมศ นาแจ้ง อาจารย์วิทยา อินโท อาจารย์พรเทพ ทองตั้ง และอาจารย์น้ำฝน นาสวาสดิ์

# ภาพบรรยากาศกิจกรรมสัมพันธ์ระหว่างโรงเรียนสาธิตจุฬาฯ – โรงเรียนสมาคมไทย–ญี่ปุ่น วันอังคารที่ ๙ กรกฎาคม ๒๕๕๖

## ข่าวแจ้งจากหน่วยห้องสมุด

ประชาสัมพันธ์หนังสือใหม่

ห้องสมุดได้รับความอนุเคราะห์จาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ปนิดา ศิริกุลวิเชฐ ได้บริจาคหนังสือจำนวน ๒ เล่มได้แก่

๑. **ภูมิภักดิ์รักษ์แผ่นดิน โดย รองศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ สัจกุล** เป็นหนังสือที่ได้ถอดคำบรรยายจากการปาฐกถาศาสตรจารย์ ดร.พฤทธิ์ ศิริบรรณพิทักษ์ ครั้งที่ ๒ เรื่อง “ภูมิภักดิ์รักษ์แผ่นดิน” โดย รองศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ สัจกุล เมื่อวันที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๕๓ ปาฐกถาที่ได้นำมาตีพิมพ์นี้เป็นเพียงแนวคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมไทยในช่วงเวลาของความขัดแย้งอย่างรุนแรง ของผู้คนที่มีความคิดต่างกัน โดยในปี ๒๕๕๔ มหันตภัยใหญ่ถาถมเข้าบุกจู่โจมประเทศไทยอย่างย่อยยับ อุทภัยครั้งนี้ไม่ใช่อริราชศัตรู ที่ไม่รู้จักว่าใครที่มาเผาบ้านเผาเมืองเหมือนปี ๒๕๕๓ โดยหวังว่าผู้อ่านจะนำอดีตเป็นบทเรียนสอนใจ

๒. **พอดี พอใจ พอใช้ พอเพียง ปฏิบัติการโรงเรียนเศรษฐกิจพอเพียง โดยมูลนิธิโรงเรียนรุ่งอรุณ** เป็นหนังสือที่เกี่ยวกับความพยายามของโรงเรียนรุ่งอรุณที่จะสร้างวิถีพอเพียงให้เป็นแก่นของวิถีรุ่งอรุณ นับตั้งแต่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้พระราชทานหลักคิด หลักปฏิบัติเรื่องปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาและการดำรงชีวิตของประชาชนชาวไทย ทีมงานโรงเรียนรุ่งอรุณได้ร่วมกันถอดบทเรียนและจัดทำคู่มือปฏิบัติการโรงเรียนเพื่อแบ่งปันประสบการณ์การเรียนรู้ คู่มือเล่มนี้มีรูปแบบที่นำผู้อ่านไปสัมผัสวัฒนธรรมแห่งความพอเพียงที่แทรกซึมอยู่ในทุกพื้นที่ ทำให้ผู้อ่านได้รับทราบถึงกระบวนการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริงที่ต่อเนื่องยาวนาน

☆☆☆ *สามารถอ่านเพิ่มเติมได้ที่ห้องสมุด* ☆☆☆

| รายการอาหารประจำสัปดาห์ ตั้งแต่วันจันทร์ที่ ๑๕ – วันศุกร์ที่ ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๕๖ | | | |
|---|---|---|---|
| วันจันทร์ | แกงเขียวหวานไก่ มะละกอผัดไข่ ฝรั่ง | วันพฤหัสบดี | ปลาชุบเกล็ดขนมปังทอด ครีมซอส |
| วันอังคาร | สปาเก็ตตี้ซอสขาว กล้วยไข่ | | สลัดผักสด ข้าวโพดน้ำแดงนมสด |
| วันพุธ | หมูน้ำตก แกงจืดกะหล่ำปลี มันน้ำเชื่อม | วันศุกร์ | ไก่ทอด ซุบกวางตุ้ง ทับทิมขนุนน้ำเชื่อม |

# Fitness And Life

## ท่าบริหารคอ ไหล่ คลายกล้ามเนื้อ

คนปัจจุบันมีปัญหากับคอและไหล่กันมากเพราะกิจกรรมที่ทำในชีวิตประจำวัน กระดูกต้นคอมีปัญหาก็เยอะ และยิ่งนับวันอายุของคนที่เป็นโรคนี้ก็น้อยลงมาเรื่อยๆ มีเด็กคนนึงไปหาหมอครับ หมอไม่คิดว่าจะเป็นเพราะกระดูกต้นคอมีปัญหาเพราะอายุยังน้อยอยู่เลย แต่พอถ่ายเอ็กเซรย์ออกมาจึงได้รู้ว่าเป็นจริงๆ สอบถามได้ความว่า ก้มหน้าก้มตาเรียนหนังสือ แล้วก็เรียนเปียโน แล้วก็เล่นคอม แล้วมันจะไม่เป็นได้ยังไงในเมื่อนั่งก้มหน้าขดตัวอยู่ตลอดเวลา ปวดคอ ปวดไหล่ ทำอย่างไรดี?

**การปฏิบัติตน**

๑. ไม่อยู่ในอิริยาบถเดียวนาน ๆ
๒. ไม่ก้มหรือเงยมากเกินไป ไม่หมุนคออย่างรวดเร็ว
๓. หลีกเลี่ยงการก้ม, เงย, การนอนศีรษะสูง
๔. ไม่นั่งค่อม – สัปหงก และไม่นั่งหลับตาขณะรถวิ่ง
๕. โต๊ะทำงานควรสูงพอกับระดับมือ ศอกสูงกว่าระดับโต๊ะเล็กน้อย เก้าอี้มีที่วางแขน
๖. ลุกและลงนอนโดยใช้ท่านอนตะแคง ขึ้นและลงจากที่นอนโดยใช้ข้อศอกยันพื้น ไม่ควรนอนคว่ำ
๗. ที่นอนและหมอนแน่นพอดี หมอนกว้างรับส่วนแอ่นของคอในท่านอนหงาย และสูงกว่าระดับไหล่
๘. ถ้ามีอาการปวดรุนแรง ใช้น้ำอุ่นประคบ ถ้าไม่ทุเลาควรไปพบแพทย์
๙. ถ้ามีอาการปวดห้ามเดินทาง ในถนนที่ขรุขระ มีหลุมบ่อ ห้ามเล่นกีฬาที่กระทบกระเทือนต่อคอ เช่นกระโดดเชือก แบดมินตัน
๑๐. บริหารกล้ามเนื้อคอ และไหล่สม่ำเสมอ

**ท่าที่ ๑ วิธีการปฏิบัติ**
๑. หมุนศีรษะไปทางขวาช้า ๆ ค้างไว้ ๓ วินาที
๒. หมุนกลับมาหน้าตรง หยุด
๓. หมุนศีรษะไปทางซ้ายช้า ๆ ค้างไว้ ๓ วินาที
๔. ทำ ๑ – ๓ ซ้ำ ๕ – ๑๐ ครั้ง

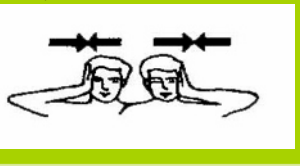
อาการปวดคอ และไหล่ เกิดจากหลายสาเหตุ ทั้งจากการที่กล้ามเนื้อคอทำงานมากเกินไป เกิดจากอุบัติเหตุ หรือจากโรคที่เกี่ยวกับกระดูกสันหลังส่วนคอ เช่น กระดูกเสื่อม เหล่านี้มีข้อควรระวัง และท่าบริหารคอและไหล่ เพื่อที่จะได้บรรเทาจากการเจ็บปวด

**ท่าที่ ๒ วิธีการปฏิบัติ**
๑. ก้มศีรษะ พยายามให้คางสัมผัสอกหยุดค้างไว้สักครู่
๒. เงยหน้าขึ้นช้า ๆ ไปด้านหลัง เท่าที่จะทำได้
๓. ทำ ๑ – ๒ ซ้ำ ๕ ครั้ง

**ท่าที่ ๓ วิธีการปฏิบัติ**
๑. วางบนหน้าผาก ผลักศีรษะต้านกับมือ โดยศีรษะไม่เคลื่อนไหว ค้างไว้ ๑๐ วินาที
๒. ทำซ้ำ ๓ ครั้ง

**ท่าที่ ๔ วิธีการปฏิบัติ**
๑. ประสานมือบริเวณท้ายทอย ผลักศีรษะต้านกับมือ โดยศีรษะไม่เคลื่อนไหวค้างไว้ ๑๐ วินาที
๒. ทำซ้ำ ๓ ครั้ง

**ท่าที่ ๕ วิธีการปฏิบัติ**
๑. วางมือขวาที่ด้านขวาของใบหน้า ผลักศีรษะต้านกับมือ โดยศีรษะไม่เคลื่อน ค้างไว้ ๑๐ วินาที
๒. พัก แล้วเริ่มทำใหม่ ในด้านซ้าย
๓. ทำ ๑ – ๒ ซ้ำ ๓ รอบ



**ท่าที่ ๖ วิธีการปฏิบัติ**
๑. วางมือขวาที่ด้านขวาของใบหน้า ผลักศีรษะต้านกับมือ โดยศีรษะไม่เคลื่อน ค้างไว้ ๑๐ วินาที
๒. พัก แล้วเริ่มทำใหม่ ในด้านซ้าย
๓. ทำ ๑ – ๒ ซ้ำ ๓ รอบ

**วิธีการปฏิบัติ**
๑. หมุนคอเป็นรูปวงกลมไปด้านขวา ๓ รอบ
๒. หมุนคอรูปวงกลมไปด้านซ้าย ๓ รอบ
๓. หยุดพัก คิดเป็น ๑ ครั้ง
๔. ทำซ้ำ ข้อ ๑ – ๓ ครบ ๓ ครั้ง

ท่าบริหารนี้จะช่วยทำให้กล้ามเนื้อคอแข็งแรงโดยไม่ทำให้กระดูกคอเคลื่อนไหว ในทำนองเดียวกัน ท่าบริหารเหล่านี้ยังช่วยเพิ่มการเคลื่อนไหวของคอได้โดยการเคลื่อนไหวคออย่างช้า ๆ ไม่ใช้มือต้าน มักใช้ในรายที่มีอาการแข็งเกร็งของกล้ามเนื้อที่ทำให้เดินคอแข็งเหมือนหุ่นยนต์ เครดิต

ผู้จัดหาข้อมูล ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย