



ขอแสดงความยินดี



เด็กชายมัตตัญญู ตั้งเจ็กกี้ นักเรียนชั้น ม.๑/๓

ได้รับรางวัลดังนี้

- | | |
|-------------|-------------------|
| เหรียญเงิน | ประเภทบุคคล |
| รางวัลชมเชย | ประเภททีม |
| รางวัลชมเชย | ประเภททีมรวมบุคคล |

จากการแข่งขันคณิตศาสตร์โลก ระดับประถมศึกษา :

Po Leung Kuk Primary Mathematics World Contest 2013 (PMWC) ระหว่างวันที่ ๑๒-๒๑ กรกฎาคม ๒๕๕๖ ณ เขตบริหารพิเศษฮ่องกง สาธารณรัฐประชาชนจีน



นายกฤตกร กานติกุล นักเรียนชั้น ม.๖/๓

ได้รับรางวัลเหรียญเงิน

จากการแข่งขันคณิตศาสตร์โอลิมปิกระหว่างประเทศ

The 54th International Mathematical Olympiad (IMO 2013)

ณ เมืองซานตา มาร์ตา ประเทศโคลอมเบีย ระหว่างวันที่ ๑๔-๒๔ กรกฎาคม ๒๕๕๖

ขอแสดงความยินดี



เด็กชายกฤษฎ์ บุญศิริเศรษฐ์ นักเรียนชั้น ม.๒/๔

ได้รับรางวัลเหรียญเงิน

จากการแข่งขันคณิตศาสตร์โอลิมปิกเอเชีย ระดับ
มัธยมศึกษาตอนปลาย Southeast Mathematics Olympiad 2013
(SMO) ณ สาธารณรัฐประชาชนจีน ระหว่างวันที่ ๒๓ กรกฎาคม
- ๒ สิงหาคม ๒๕๕๖



เด็กชายพีรพัศ จงสุขกิจวานิช นักเรียนชั้น ม.๑/๔

ได้รับรางวัลเหรียญเงิน

และเด็กหญิงแพรวสุนันท์ จันทร์พานิช นักเรียนชั้น ม.๑/๓

ได้รับรางวัลเหรียญทองแดง

จากการแข่งขันคณิตศาสตร์นานาชาติ
2013 IMC – International Mathematics Contest
ณ ประเทศสิงคโปร์ ระหว่างวันที่ ๒ - ๖ สิงหาคม ๒๕๕๖



กำหนดการพิธีถวายราชสักการะและถวายพระพรฯ วันศุกร์ที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๕๖

- | | |
|-----------------|--|
| ๐๗.๓๐-๐๗.๔๐ น. | - นักเรียนเข้าแถวหน้าห้องเรียนและเดินแถวมาที่บริเวณพิธีที่โรงอาหาร |
| ๐๗.๔๐-๐๗.๕๐ น. | - นักเรียนเข้าแถวเคารพธงชาติและสวดมนต์ |
| | - คณาจารย์และบุคลากรพร้อมกัน ณ บริเวณพิธี (แถวกลาง โรงอาหาร) |
| ๐๗.๕๐- ๐๘.๑๕ น. | - ผู้อำนวยการและรองคณบดีถวายเครื่องราชสักการะ
กล่าวคำถวายราชสดุดี และถวายพระพรชัยมงคล |
| | - อ่านบทอาศิรวาทราชสดุดี |
| | - รำถวายพระพร |
| | - วงโยธวาทิตบรรเลงเพลงสดุดีมหาราชาและเพลงสรรเสริญพระบารมี |
| ๐๘.๑๕-๐๘.๓๕ น. | - การแสดงพระธรรมเทศนาเทิดพระคุณแม่
โดย พระครูปลัดไชยา ปัญญาโคโม วัดปทุมวนารามราชวรวิหาร |
| ๐๘.๓๕ น. | - นักเรียนเดินแถวกลับห้องเรียน
เริ่มเรียนคาบเรียนที่ ๑ |

หมายเหตุ ขอความกรุณาอาจารย์และบุคลากรทุกท่านสวมเสื้อสีฟ้า

ข่าวแจ้งจากหน่วยงานภายนอก

๑. ศูนย์กีฬาแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้ดำเนินโครงการปรับปรุงสนามฟุตบอลหญ้าเทียม เพื่อให้มีความพร้อมสำหรับการให้บริการด้านการเรียนการสอน ตลอดจนกิจกรรมภายในต่างๆ ของมหาวิทยาลัย ในการนี้ จะมีกองวัสดุและเครื่องมือหนักเข้ามาทำงานในพื้นที่สนามกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้ใช้สนาม จึงขอแจ้งงดการให้บริการสนามฟุตบอลและพื้นที่ภายในสนามกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ระหว่างวันที่ ๑๑ กรกฎาคม ถึงวันที่ ๙ ตุลาคม ๒๕๕๖

๒. สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ได้มีหนังสือแจ้งให้สถานศึกษาที่มีความประสงค์จะจ้างชาวต่างประเทศปฏิบัติการสอนในสถานศึกษา ได้รับทราบหลักเกณฑ์การพิจารณาออกหนังสืออนุญาตให้ชาวต่างประเทศประกอบวิชาชีพครู โดยไม่มีใบอนุญาตประกอบวิชาชีพ ดังนี้

หนังสืออนุญาตให้ชาวต่างประเทศประกอบวิชาชีพครูโดยไม่มีใบอนุญาตประกอบวิชาชีพ ไม่ใช่ใบอนุญาตประกอบวิชาชีพครู แต่เป็นหนังสือที่ให้ไว้เพื่อแสดงว่าบุคคลที่ได้รับอนุญาตเป็นผู้มีสิทธิประกอบวิชาชีพครูได้ภายใต้พระราชบัญญัติสภาครูและบุคลากรทางการศึกษา พ.ศ.๒๕๕๖ โดยครูสภาออกให้แก่สถานศึกษาตามที่มีหนังสือร้องขอไปยังครูสภา ในกรณีที่ไม่สามารถจ้างผู้ที่มีใบอนุญาตประกอบวิชาชีพครูมาปฏิบัติการสอนได้

หลักเกณฑ์การพิจารณา

ครูสภาได้กำหนดกรอบการพิจารณาอนุญาตให้ชาวต่างประเทศประกอบวิชาชีพครูโดยไม่มีใบอนุญาตประกอบวิชาชีพครู ดังนี้

๑. มีคุณสมบัติไม่ต่ำกว่าปริญญาตรี หรือเทียบเท่า
๒. มีความรู้ ความชำนาญ และสถานศึกษามีความจำเป็นต้องให้ปฏิบัติหน้าที่สอน
๓. มีผลสอบวัดความรู้ภาษาอังกฤษ ได้แก่ TOEFL, IELTS, TOEIC ยกเว้นประเทศที่ใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาแม่ ได้แก่ สหราชอาณาจักร ไอร์แลนด์ และไอร์แลนด์เหนือ ไอร์แลนด์ สหรัฐอเมริกา เครือรัฐออสเตรเลีย นิวซีแลนด์ และแคนาดา และผู้สอนภาษาต่างประเทศอื่นที่เป็นเจ้าของภาษา
๔. ไม่มีลักษณะต้องห้ามตามที่กำหนดไว้ในมาตรา ๔๔ แห่งพระราชบัญญัติสภาครูและบุคลากรทางการศึกษา พ.ศ.๒๕๕๖

ระยะเวลาการอนุญาตฯ

ชาวต่างประเทศที่ได้รับอนุญาตให้ประกอบวิชาชีพครูโดยไม่มีใบอนุญาตประกอบวิชาชีพ จะต้องปฏิบัติการสอนในสถานศึกษาที่กำหนดไว้ในหนังสืออนุญาตเท่านั้น โดยอนุญาตให้เป็นระยะเวลา ๒ ปี และสามารถขออนุญาตได้อีกหนึ่งครั้ง เป็นระยะเวลา ๒ ปี โดยมีเงื่อนไขให้ผู้ประกอบวิชาชีพต้องพัฒนาตนเองให้มีคุณสมบัติในการขอรับใบอนุญาตประกอบวิชาชีพครูภายในระยะเวลาที่อนุญาต และหากผู้ประกอบวิชาชีพมีการประพฤติปฏิบัติตนฝ่าฝืนจรรยาบรรณของวิชาชีพ หรือลาออกจากสถานศึกษาที่ได้รับอนุญาต ให้ถือว่าการอนุญาตดังกล่าวสิ้นสุด

เงื่อนไขการขอหนังสืออนุญาตฯ

ชาวต่างประเทศที่ประสงค์จะประกอบวิชาชีพครูในประเทศไทย แต่ยังไม่มีความรู้คุณสมบัติในการขอขึ้นทะเบียนรับใบอนุญาตประกอบวิชาชีพครู สามารถขอหนังสืออนุญาตให้ชาวต่างประเทศประกอบวิชาชีพครู โดยไม่มีใบอนุญาตประกอบวิชาชีพได้ คนละ ๒ ครั้งๆ ละ ๒ ปี เท่านั้น และในกรณีที่ได้รับอนุญาตฯ ครบ ๒ ครั้งแล้ว แต่ยังไม่มีความรู้คุณสมบัติในการขอขึ้นทะเบียนรับใบอนุญาตประกอบวิชาชีพครู สามารถขอได้อีกเป็นครั้งที่ ๓ โดยมีเงื่อนไขดังนี้เท่านั้น

๑. ชาวต่างประเทศต้องปฏิบัติการสอนอยู่ในสถานศึกษาเดียวกับการขออนุญาตฯ ครั้งที่ ๒ และ
๒. ต้องแสดงหลักฐานว่าอยู่ระหว่างการพัฒนาดตนเองให้มีความรู้ตามมาตรฐานวิชาชีพครูของครูสภา ได้แก่ ผ่านการรับรองความรู้ตามมาตรฐานวิชาชีพของครูสภาโดยการทดสอบ หรืออยู่ระหว่างการศึกษาคือได้วุฒิปริญญาทางการศึกษา
๓. หากผู้ได้รับอนุญาตมีการประพฤติตนฝ่าฝืนจรรยาบรรณของวิชาชีพ หรือลาออกจากสถานศึกษาให้ถือว่าการอนุญาตดังกล่าวสิ้นสุด

ขอขอบคุณ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภา สุประดิษฐ์ ณ อยู่ธยา ขอขอบพระคุณคณาจารย์ เจ้าหน้าที่ กรรมการสมาคมผู้ปกครองและครูฯ และสมาชิกชมรมอาจารย์อาวุโส โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกท่านที่ร่วมแสดงความเสียใจ ให้เกียรติมาร่วมในพิธีรดน้ำศพ ร่วมเป็นเจ้าภาพและร่วมบำเพ็ญกุศลในการสวดพระอภิธรรม ส่งพวงหรีดมาเคารพศพ ตลอดจนมาร่วมงานพระราชทานเพลิงศพคุณแม่สุภา คุปตะวาณิช ระหว่างวันที่ ๒๗ กรกฎาคม - ๔ สิงหาคม ๒๕๕๖ ณ วัดโสมนัสวิหารฯ กรุงเทพฯ

หากมีข้อบ่งพร่องใดๆ กรุณาขอภัยมา ณ ที่นี้ด้วย

ขออานิสงส์แห่งบุญกุศลทั้งปวงที่ทุกท่านได้ร่วมกันบำเพ็ญในครั้งนี้ โปรดดลให้ท่านและครอบครัวประสบแต่ความสุข ความเจริญตลอดไป เทอญ

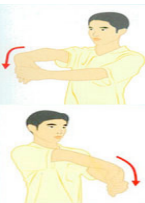
Fitness And Life

การออกกำลังกายเพื่อเหยียดยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และแขน

วันนี้ทางศูนย์มีทำการเหยียดยืดกล้ามเนื้อ ก่อนและหลังออกกำลังกาย อีกรูปแบบหนึ่งที่จะนำมาให้ท่านได้ลองทำกันเพื่อช่วยลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ กระตุ้นให้ระบบประสาทที่ควบคุม การทำงานของกล้ามเนื้อ พร้อมทั้งจะทำงาน ช่วยป้องกันและลดการบาดเจ็บ เมื่อยืดยืดจากการออกกำลังกายขณะยืดกล้ามเนื้อต่างๆ ให้หายใจเข้าออกช้าๆ ไม่กลั้นหรือแบ่ง เคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายช้าๆ และนุ่มนวลไม่กระแทก จนรู้สึกตึงบริเวณกล้ามเนื้อที่ต้องการเหยียดยืด ค้างไว้ ๕-๑๐ วินาที ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง ทำทั้งด้านซ้ายและขวา เราลองมาปฏิบัติด้วยท่าต่างๆ ดังนี้

		
๑. ยกหัวไหล่ ๒ ข้างขึ้นและลงๆ ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง	๒. ยกแขน ๒ ข้างขึ้น มือประสานไว้ที่เหนือศีรษะ ยืดแขน ๒ ข้างเหนือศีรษะเต็มที่ พร้อมเอนตัวไปทางด้านซ้าย ค้างไว้ นับ ๑-๑๐ ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง	๓. ยกแขน ๒ ข้างขึ้นด้านบน มือประสานไว้ที่เหนือศีรษะ ยืดแขน ๒ ข้างขึ้นเหนือศีรษะเต็มที่ พร้อมเอนตัวไปทางด้านซ้าย ค้างไว้ นับ ๑-๑๐ ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง แล้วสลับข้าง

	๔. ยกแขน ๒ ข้างไปด้านหน้า มือประสานกันไว้ ยืดแขนทั้ง ๒ ข้างไปด้านหน้าเต็มที่ และพยายามดันสะบักไป ด้านหลังให้มากที่สุด ค้างไว้ นับ ๑-๑๐ ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง		๕. มือประสานกันไว้ด้านหลัง ข้อศอกเหยียดตรง ดันแขน ๒ ข้าง ไปด้านหลังให้มากที่สุด ยืดหน้าอกเต็มที่ ค้างไว้ นับ ๑-๑๐ ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง
--	---	---	--

	๖. เหยียดแขนขวาไปด้านหน้า พลิกฝ่ามือหงายขึ้น ใช้มือซ้ายจับมือขวา ค่อยๆ กดมือขวาให้พับลงด้านล่าง ค้างไว้ นับ ๑-๑๐ ครั้ง ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง แล้วสลับข้าง เหยียดแขนขวาไปด้านหน้า พลิกฝ่ามือคว่ำลง ใช้มือซ้ายจับมือขวา ค่อยๆ กดมือขวา ให้พับลงด้านล่าง ค้างไว้ นับ ๑-๑๐ ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง แล้วสลับข้าง		
---	---	--	--

	๗. ยกแขนขวามาด้านหน้า พลิกแขนขวา ให้นิ้วโป้งชี้ลงพื้น ใช้แขนซ้าย ดันแขนขวาเข้าหาลำตัว ค้างไว้ นับ ๑-๑๐ ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง แล้วสลับข้าง		๘. เหยียดแขนขวาไปด้านหลัง ใช้มือซ้ายจับแขนขวา ออกแรงดึง แขนขวาไปทางด้านซ้าย พร้อมกับเอียงศีรษะ ไปทางด้านซ้าย ค้างไว้ นับ ๑-๑๐ ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง แล้วสลับข้าง
---	--	---	---

	๙. ยกแขนขวา สูงระดับศีรษะ งอศอกขวา ผ่านด้านหลังศีรษะ ใช้มือซ้ายจับบริเวณ ข้อศอกขวา ออกแรงดึงข้อศอกขวา ไปทางด้านหลัง ค้างไว้ นับ ๑-๑๐ ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง แล้วสลับข้าง		
---	--	--	--

ที่มาของข้อมูล : www.mh.ac.th/StudentWorkM6/pornitipweb/importan/neck3.htm ผู้จัดทำข้อมูล : ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย

รายการอาหารประจำสัปดาห์ ตั้งแต่วันอังคารที่ ๑๓ - วันศุกร์ที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๕๖

วันอังคาร	ยำไข่ดาว แกงจืดเต้าหู้ แดงโม	วันพฤหัสบดี	มาม่ากระดูกหมูตุ๋น เผือกแกงบวด
วันพุธ	แพงหมู ซุปกวางตุ้ง เยลลี่ลิ้นจี่	วันศุกร์	ทอดมันปลา แกงจืดสามกษัตริย์
			ทับทิมขาวขุนน้ำเชื่อม