



ภาพพิธีถวายราชสักการะและถวายพระพร สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ



ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ได้ส่งนักเรียนเข้าร่วมโครงการประกวดหนังสือดีเด่นเซเว่นบุคควอร์ด ครั้งที่ ๑๐ จัดโดยสำนักกิจกรรมสังคม บริษัท ซีพีออลล์ จำกัด (มหาชน) ให้นักเรียนผลิตผลงานหนังสือเข้าประกวด ผลปรากฏว่า นักเรียนได้รับรางวัลรองชนะเลิศ อันดับ ๑ รายละเอียดดังนี้

ผลงาน	บัว ๔ เหล่า เรา ๔ คน		
วาดภาพและประพันธ์โดย	นายกฤษฎา	มิ่งมหาพันธ์	ม.๔/๓
	นายฐิติรัตน์	ฉัตรชวินพร	ม.๔/๓
	นางสาวธัญลักษณ์	กิตติธิระพงษ์	ม.๔/๓
	นางสาวนันท์ธิกานต์	อัศวพัฒน์โสภณ	ม.๔/๑

รางวัลรองชนะเลิศ อันดับ ๑ เงินรางวัล ๑๐,๐๐๐ บาท

เกียรติบัตรจากบริษัท ซีพีออลล์ จำกัด (มหาชน) ประเภทนักเรียนรุ่นใหม่ หมวดนิยายภาพ (การ์ตูน)

โดยมีอาจารย์เจนจิรา รัตนเดชาพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา และจะเข้ารับรางวัลจาก ฯพณฯ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์เกษม วัฒนชัย องคมนตรี ในวันจันทร์ที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๕๖ เวลา ๑๐.๓๐-๑๖.๑๕ น. ณ ห้องบอลรูม ๑ ชั้น ๔ โรงแรม อินเตอร์คอนติเนนตัล กรุงเทพฯ

ขอขอบพระคุณ



ตามที่ หม่อมราชวงศ์หญิง สุมาลยมงคล โสณกุล ได้กรุณาจัดพานดอกไม้ รูป เทียน แพ และพานกรวยดอกไม้พานพุ่ม เพื่อประกอบพิธีถวายราชสักการะสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถและพิธีเทิดพระคุณแม่ เนื่องในโอกาสเฉลิมพระชนมพรรษา ๑๒ สิงหาคม เพื่อให้ นักเรียน คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ ได้สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณและน้อมเกล้าฯ ถวายพระพรแด่พระองค์ท่าน เมื่อวันศุกร์ที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๕๖ แล้วนั้น โรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม ขอขอบพระคุณ มา ณ โอกาสนี้

โรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม ขอเชิญร่วมงาน “คุยกับคุณครู” ปีการศึกษา ๒๕๕๖ ระหว่างวันที่ ๑๙ - ๒๓ สิงหาคม ๒๕๕๖ ณ ชั้นล่าง อาคารอเนกประสงค์ เวลา ๑๕.๓๐ - ๑๗.๓๐ น. มีกำหนดการดังนี้

เวลา ๑๕.๓๐ น. - ผู้ปกครองลงทะเบียน

เวลา ๑๕.๓๐-๑๗.๓๐ น. - ผู้ปกครองพบอาจารย์ผู้สอนตามกลุ่มสาระฯ /กลุ่มกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน
ณ ชั้นล่าง อาคารอเนกประสงค์

วันจันทร์ที่ ๑๙ สิงหาคม ๒๕๕๖ ระดับชั้น ม.๖

วันอังคารที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๕๖ ระดับชั้น ม.๒

วันพุธที่ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๕๖ ระดับชั้น ม.๕

วันพฤหัสบดีที่ ๒๒ สิงหาคม ๒๕๕๖ ระดับชั้น ม.๔

วันจันทร์ที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๕๖ ระดับชั้น ม.๓

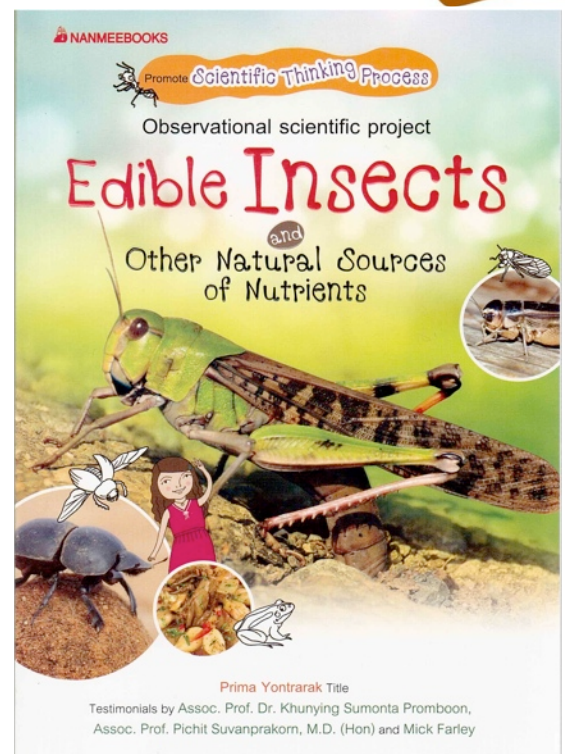
วันอังคารที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๕๖ ระดับชั้น ม.๑

ข่าวแจ้งจากหน่วยห้องสมุด



ประชาสัมพันธ์หนังสือใหม่

ห้องสมุดได้รับความอนุเคราะห์จาก ผู้ปกครองของนายสารัช
อมรวิวัฒน์ ม.๔/๒ ได้มอบหนังสือ Edible Insects and Other Natural
Sources of Nutrients by Prima Yontrarak เป็นหนังสือที่เกี่ยวกับแมลง
แมลงอื่น ๆ ตามธรรมชาติ มีภาพประกอบ เนื้อหาเป็นภาษาอังกฤษ
สามารถอ่านเพิ่มเติมได้ที่ห้องสมุด



Fitness And Life

ยืดกล้ามเนื้อแก้ปวดหลัง

เมื่อรู้สึกปวดหลัง วิธีบำบัดเบื้องต้นที่ไม่ควรมองข้าม คือ การบริหารกล้ามเนื้อ เพื่อยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้อง ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยที่เกิดขึ้นได้ด้วยตัวของตนเอง ก่อนที่จะหันไปรับประทานยาแก้ปวด หรือพบแพทย์เพื่อรักษา

เริ่มจากการนอนหงาย งอเข่าขึ้นตั้งฉาก แขนทั้งสองข้างวางแนบกับพื้น หายใจเข้าและออกลึกๆ ๕-๑๐ ครั้ง จากนั้นดึงเข่าข้างหนึ่งขึ้นมาชิดหน้าอก ค้างไว้ ๕ วินาที ทำสลับกับขาอีกข้าง จนครบ ๑๐ ครั้ง แล้วดึงเข่าทั้งสองข้างให้ชิดหน้าอกพร้อมกัน ค้างไว้ ๕ วินาที ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง ต่อด้วยการเอียงเข่าทั้งสองข้างไปทางด้านซ้ายเพื่อบิดสะโพก ค้างไว้ ๕ วินาที สลับกับข้างขวา ทำจนครบ ๑๐ ครั้ง ยังอยู่ในท่านอนหงาย โดยยกขาขึ้นข้างหนึ่งแล้วเกร็งขาอีกข้างทำสลับกันไป ๑๐ ครั้ง แล้วกลับสู่ท่านอนหงาย ชันเข่าขึ้นตั้งฉาก แอ่นหลังแล้วเกร็งกล้ามเนื้อค้างไว้ ๕ วินาที (ซึ่งช่วงนี้ยังต้องติดพื้น) ผ่อนลงช้า ๆ จนหลังแนบพื้นนาน ๕ วินาที จึงแอ่นหลังขึ้นมาใหม่ทำซ้ำเช่นเดิม ๑๐ ครั้ง

ส่วนการยืดกล้ามเนื้อช่วงสะโพกและเชิงกราน ก็ให้นอนหงาย งอเข่าตั้งฉาก แล้วยกหลังและสะโพกขึ้นจากพื้นให้มากที่สุด เกร็งกล้ามเนื้อค้างไว้ ๕ วินาที แล้วค่อย ๆ ลดระดับลงจนหลังและสะโพกแนบพื้น ทำซ้ำเช่นเดิม ๑๐ ครั้ง

เรามาต่อกับการนอนหงาย ชันเข่าตั้งฉาก ยกศีรษะขึ้นพร้อมกับเกร็งหน้าท้อง แล้วใช้มือแตะที่เข่า ค้างไว้ ๕ วินาที แล้วกลับสู่ท่าเดิม ทำจนครบ ๑๐ ครั้ง

ยังมีท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังโดยตรง เริ่มจากคุกเข่าลงกับพื้นแล้วโน้มลำตัวไปด้านหน้า เหยียดมือทั้งสองข้างแตะพื้น จากนั้นจึงแอ่นหลังพร้อมกับยกหน้าขึ้นค้างนาน ๕ วินาที ทำสลับกับการโก่งหลังและก้มคอลงจนครบ ๑๐ ครั้ง

สลับต่อมาอยู่ในท่าคุกเข่าลงกับพื้นแล้วโน้มลำตัวไปด้านหน้า เหยียดมือทั้งสองข้างแตะพื้น แต่ให้เหยียดยืดขาข้างหนึ่งไปด้านหลัง เกร็งค้าง ๕ วินาที ทำสลับกับอีกข้างจนครบ ๑๐ ครั้ง ทั้งนี้สามารถเพิ่มการยืดเหยียดที่แขน ขณะยืดขาไปด้านหลังให้ยกแขนข้างตรงกันข้ามขึ้นสูงค้างไว้แล้วยกลงพร้อมกับขา

เปลี่ยนเป็นการนอนคว่ำ ช่วงเข่าแนบติดพื้น แล้วแอ่นหลังขึ้นจากพื้นนับ ๕ วินาที ผ่อนลงนอนราบท่าเดิม จนครบ ๑๐ ครั้ง จากนั้นยกขาข้างใดข้างหนึ่งขึ้นให้มากที่สุดค้าง ๕ วินาที สลับกับขาอีกข้างให้ครบ ๑๐ ครั้ง สุดท้ายในท่านอนคว่ำหน้า ให้ยกศีรษะพร้อมกับช่วงอกขึ้นจากพื้นให้มากที่สุดค้างไว้นาน ๕ วินาที ๑๐ ครั้ง

อย่างไรก็ตาม การบริหารกล้ามเนื้อ ไม่ควรทำอย่างรีบร้อนและรุนแรง หากอาการปวดกลับเพิ่มมากขึ้นควรปรึกษาแพทย์

หมายเหตุ : จึงขอเชิญชวน อาจารย์ บุคลากร และนักเรียนที่สนใจร่วมทำกิจกรรมโยคะ ที่ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย ได้ทุกวันพุธและวันศุกร์ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป เวลา ๑๖.๓๐-๑๗.๓๐ น.

ที่มาข้อมูล : หนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ผู้จัดหาข้อมูล : ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย

รายการอาหารประจำสัปดาห์ ตั้งแต่วันจันทร์ที่ ๒๖ - วันศุกร์ที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๕๖			
วันจันทร์	ไก่ทอด แกงจืดสามเกลอ กล้วย ฝรั่ง	วันพฤหัสบดี	น้ำพริก ปลาทุ/ไข่เจียว แกงจืดกะหล่ำปลี
วันอังคาร	ฮอยจ๊อ ต้มซุปไก่ ถั่วแดงเม็ดบัวนมสด		ลอดช่องน้ำกะทิ
วันพุธ	แกงเขียวหวานไก่ ผัดซีโปใส่ไข่ ฝรั่ง	วันศุกร์	เนื้อตุ๋น ผักบุ้งไฟแดง กุ้งไข่เชื่อม