



สาธิตจุฬาฯ สาร

โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ผลการแข่งขันกีฬานักเรียนกองทัพอากาศ ปีการศึกษา ๒๕๕๖

๑. ได้รับถ้วยรางวัลชนะเลิศรุ่น อายุ ๑๒ ปี หญิง นักกีฬามีดังต่อไปนี้



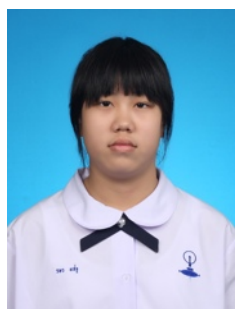
ด.ญ. นวพรรษ พิชณวณิช

- เหรียญทอง กบ ๑๐๐ เมตร ๑๒ ปี หญิง
- เหรียญทอง กบ ๕๐ เมตร ๑๒ ปี หญิง
- เหรียญเงิน เดี่ยวผสม ๒๐๐ เมตร ๑๒ ปี หญิง
- เหรียญทอง ผลัดผสม ๔ x ๕๐ เมตร ๑๒ ปี หญิง
- เหรียญเงิน ผลัดฟรีสไตล์ ๔ x ๕๐ เมตร ๑๒ ปี หญิง



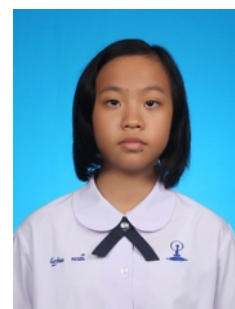
ด.ญ. วาริรัชต์ อันแสน

- เหรียญเงิน กรรเชียง ๕๐ เมตร ๑๒ ปี หญิง
- เหรียญเงิน ฟรีสไตล์ ๕๐ เมตร ๑๒ ปี หญิง
- เหรียญทองแดง ผีเสื้อ ๑๐๐ เมตร ๑๒ ปี หญิง
- เหรียญทอง ผลัดผสม ๔ x ๕๐ เมตร ๑๒ ปี หญิง
- เหรียญเงิน ผลัดฟรีสไตล์ ๔ x ๕๐ เมตร ๑๒ ปี หญิง



ด.ญ. รชา แซ่จู้

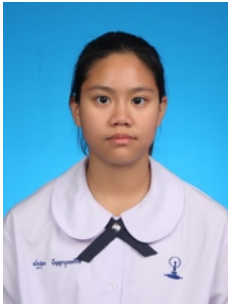
- เหรียญทอง ผลัดผสม ๔ x ๕๐ เมตร ๑๒ ปี หญิง



ด.ญ. นุชพร คงมณี

- เหรียญเงิน ผลัดฟรีสไตล์ ๔ x ๕๐ เมตร ๑๒ ปี หญิง

ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา



ด.ญ. ณัฐสุดา ปัญญาอุทศศักดิ์

- เหรียญทอง ผลัดผสม ๔ x ๕๐ เมตร ๑๒ ปี หญิง
- เหรียญเงิน ผลัดฟรีสไตล์ ๔ x ๕๐ เมตร ๑๒ ปี หญิง

๒. รองชนะเลิศอันดับ ๒ ว่ายผลัดฟรีสไตล์และผลัดผสม



ด.ช. ชัย เกษตรนันท์

- เหรียญทองแดง ผลัดผสม ๔ x ๕๐ เมตร ๑๒ ปี ชาย
- เหรียญทองแดง ผลัดฟรีสไตล์ ๔ x ๕๐ เมตร ๑๒ ปี ชาย



ด.ช. กันยภูมิ โคมุต

- เหรียญทองแดง ผลัดผสม ๔ x ๕๐ เมตร ๑๒ ปี ชาย
- เหรียญทองแดง ผลัดฟรีสไตล์ ๔ x ๕๐ เมตร ๑๒ ปี ชาย



ด.ช. กาวัด สัตตวัตรกุล

- เหรียญทองแดง ผลัดผสม ๔ x ๕๐ เมตร ๑๒ ปี ชาย
- เหรียญทองแดง ผลัดฟรีสไตล์ ๔ x ๕๐ เมตร ๑๒ ปี ชาย



ด.ช. จิรวุฒิ พุ่มชา

- เหรียญทองแดง ผลัดฟรีสไตล์ ๔ x ๕๐ เมตร ๑๒ ปี ชาย

ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา



ผลการแข่งขันเทนนิส ตาปีโอเพ่น ประจำปี ๒๕๕๖

นายณัฐสิทธิ์ เจียรพันธ์ ม.๔/๓ ได้เข้าร่วมการแข่งขันเทนนิส ตาปีโอเพ่น ประจำปี ๒๕๕๖ ระหว่างวันที่ ๕-๖ ตุลาคม ๒๕๕๖ ณ สนามเทนนิส สนามกีฬากลาง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ผลปรากฏว่านักเรียนได้รับรางวัลชนะเลิศ ประเภทเยาวชนชายเดี่ยว อายุไม่เกิน ๑๘ ปี

โดยมีอาจารย์ทินวัฒน์ นาคศรีอารมณ และรองศาสตราจารย์ศุภฤกษ์ มั่นใจตน เป็นผู้ควบคุมทีม

ข่าวแจ้งจากฝ่ายวิชาการ หลักสูตรและการสอน

ฝ่ายวิชาการ หลักสูตรและการสอน ได้พิจารณาคัดเลือกนักเรียนเข้าร่วมการแข่งขันตอบปัญหา โครงการ “กล้าใหม่ ... ใฝ่รู้” ปี ๒๕๕๖ จัดโดยธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด เมื่อวันที่ ๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ ณ หอประชุมมหิศร ธนาคารไทยพาณิชย์ สำนักงานใหญ่ (รัชโยธิน) ตั้งแต่เวลา ๗.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. จำนวน ๔ คน ดังนี้

- | | |
|--------------------------------|------------|
| ๑. เด็กชายกฤษฎ์ บุญศิริเศรษฐ์ | ชั้น ม.๒/๔ |
| ๒. เด็กชายพศุทธิ์ เจริญพรวัฒนา | ชั้น ม.๓/๑ |
| ๓. นายกฤตกร กานติกุล | ชั้น ม.๖/๓ |
| ๔. น.ส.ชนุตม์ ศิริโสภณศิลป์ | ชั้น ม.๖/๓ |

โดยมีอาจารย์ปัทม วิเศษปัดสา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาดูแล

การแข่งขัน “กล้าใหม่...ใฝ่รู้” ตอบคำถาม ระดับมัธยมศึกษา มีโรงเรียนมาร่วมแข่งขันจากภูมิภาคต่าง ๆ ทั่วประเทศ จำนวน ๑๓๘ โรงเรียน (โรงเรียนที่มีสิทธิ์ส่งทีมเข้าแข่งขัน จะต้องเป็นโรงเรียนที่เคยมาร่วมกิจกรรมการแข่งขันตอบคำถาม โครงการ “กล้าใหม่...ใฝ่รู้” ในปี ๒๕๕๒-๒๕๕๕ และผ่านเข้าไปถึงการแข่งขันรอบคัดเลือกรอบที่ ๒ โดยธนาคารจะมีจดหมายเชิญส่งไปยังทุกโรงเรียนดังกล่าว)

การแข่งขันรอบคัดเลือก รอบแรก จะเป็นการตอบคำถามแบบปรนัยจำนวน ๑๒๐ ข้อ ในเวลา ๖๐ นาที เพื่อคัด ๖๐ โรงเรียนที่มีคะแนนสูงสุด เข้าสู่การแข่งขันรอบคัดเลือก รอบที่สองต่อไป

ผลการแข่งขัน ทีมโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ได้ผ่านการแข่งขันรอบคัดเลือกเข้าสู่รอบที่สองต่อไป

การแข่งขันรอบคัดเลือก รอบที่สอง โรงเรียนทั้ง ๖๐ โรงเรียนที่ผ่านเข้ารอบ แข่งขันการทดสอบทักษะความรู้ทางด้านต่าง ๆ ๔ หมวด ได้แก่ คณิตศาสตร์ ภาษาอังกฤษ วิทยาศาสตร์ และรอบรู้รอบโลก เพื่อคัดเลือก ตัวแทนโรงเรียน ๓๐ โรงเรียนเข้าสู่การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ

ผลการแข่งขัน ทีมโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ได้ผ่านเข้ารอบชิงชนะเลิศ ด้วยผลคะแนนดังนี้

หมวดวิชา	คะแนนเต็ม	คะแนนทีมสาธิตจุฬาฯ	คะแนนสูงสุด
คณิตศาสตร์	๒๕	๒๕	๒๕
ภาษาอังกฤษ	๒๕	๒๒	๒๔
วิทยาศาสตร์	๒๕	๑๖.๕	๒๒
รอบรู้รอบโลก	๒๕	๑๕	๑๘
รวม	๑๐๐	๗๘.๕	-

ข่าวแจ้งจากฝ่ายวิชาการ หลักสูตรและการสอน

จากผลคะแนนดังกล่าว ทีมโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ได้คะแนนเป็นอันดับ ๑ ผ่านเข้าสู่การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศในวันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๕๗ ต่อไป



ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ได้จัดส่งนักเรียนเข้าร่วมสอบคัดเลือกเพื่อเข้าค่าย สอน. วิชาคอมพิวเตอร์ ค่ายที่ ๑/๒๕๕๖ จัดโดยศูนย์ส่งเสริมโอลิมปิกวิชาการและพัฒนามาตรฐานวิทยาศาสตร์ศึกษาในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอเจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ (สอน.) เมื่อวันที่อาทิตย์ที่ ๑ กันยายน ๒๕๕๖ ที่โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย ผลการคัดเลือกมีนักเรียนผ่านเข้าค่าย จำนวน ๒๑๖ คน นักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม จำนวน ๓ คน ได้แก่

- | | | | | |
|---------------|--------------|-------|----------------------------|-------------------|
| ๑. ด.ช.นพชัย | สิระนาท | ม.๓/๒ | สอบได้ลำดับที่ ๑๑ | คะแนน ๓/๘ คะแนน |
| ๒. ด.ญ.ณัชชา | ธาวินพิพัฒน์ | ม.๒/๓ | สอบได้ลำดับที่ ๑๔๓ | คะแนน ๕๓/๖๐ คะแนน |
| ๓. นายสันติพล | ศรีพิไลพงศ์ | ม.๔/๑ | ได้รับการคัดเลือกเพิ่มเติม | |

โดยนักเรียนไปรายงานตัวและปฐมนิเทศ ในวันที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๕๖ และเข้าอบรมระหว่างวันที่ ๒-๒๑ ตุลาคม ๒๕๕๖ ณ โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย

Fitness and Life



ออกกำลังกายลดน้ำหนักในแบบ “มวยไทย”

สาว ๆ หลายคนหันมาให้ความสนใจออกกำลังกายกันมากขึ้น เพื่อหวังจะได้มีหุ่นที่ ฟิตแอนด์เฟิร์ม ปัจจุบันการออกกำลังกายลดน้ำหนัก มีความหลากหลาย โดยเฉพาะ “มวยไทย” ไม่ใช่เฉพาะแต่ผู้ชายเท่านั้นที่จะทำได้ สมัยนี้ผู้หญิงก็หันมาเล่นมวยไทย โดยเน้นการออกกำลังกายที่ดูแข็งแรง กล้ามเนื้อกระชับ

มวยไทยแอโรบิก

เป็นการ **ออกกำลังกายลดความอ้วน** ที่ผสมผสานการเคลื่อนไหวแบบแอโรบิกกับมวยไทย เป็นการออกกำลังกายที่มีความหนักปานกลาง โดยใช้เวลาดิตต่อกันไม่น้อยกว่า ๓๐ นาที

การนำศิลปะมวยไทยมาประกอบการ **ออกกำลังกายลดน้ำหนัก** นอกจากจะช่วยสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแล้วยังส่งผลให้ระบบการไหลเวียนโลหิต ระบบการหายใจ การทำงานของหัวใจ ปอด หลอดเลือดและกล้ามเนื้อร่างกายยืดหยุ่นดีขึ้น ที่สำคัญไม่เพียงช่วยเผาผลาญไขมันแต่ยังเป็นการฝึกศิลปะป้องกันตัวอีกด้วย

วิธีการฝึกที่ได้ผล

- การฝึกนั้นควรหาสถานที่ฝึกและครูฝึกที่ดี เพื่อที่เราจะได้ทำทางที่ถูกต้อง และปลอดภัย ที่ฝึกราคาแพงก็ไม่ได้หมายความว่า จะดีเสมอไป หรือท่านไม่ค่อยมีเวลาสำหรับการออกกำลังกายหาซื้อแผ่นวีดีโอการออกกำลังกายแบบ มวยไทยแอโรบิก ที่มีทั้งแบบการสอน วิธี ทำทางต่างๆ พร้อมเพลงประกอบ มาฝึกเองที่บ้านเพื่อความสะดวก
- ต้องจริงจัง ใจสู้ และไม่เหยาเหยะ ไม่เชิล ไม่อาย อย่าตัดสินใจฝึกมวยไทยเพื่อการลดน้ำหนักตามอย่างดารา ตามกระแส เพราะคุณจะมีเงินไปเปล่าๆ เพราะราคาค่าเทรนแต่ละครั้งไม่ใช่ถูกๆค่ะ



แหล่งข้อมูล : www.thaifitandfirm.com/ โดย Sukkaphap Kaengraeng

ผู้จัดทำข้อมูล : ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย

รายการอาหารประจำสัปดาห์ ตั้งแต่วันจันทร์ที่ ๑๑ - วันพฤหัสบดีที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๖

วันจันทร์	ก๋วยเตี๋ยวไก่ยูนาน ชนมหัศจรรย์	วันพฤหัสบดี	น้ำพริกปลาทุ แกงจืดกะหล่ำปลี ซ้าหริ่ม
วันอังคาร	หมูนึ่งมันหอย แกงจืดวุ้นเส้น มันแกว	วันศุกร์	พะแนงหมู ซุปกวางตุ้ง มันต้มน้ำตาล
วันพุธ	ต้มยำกระดูกหมู ผัดผักกาดขาว วุ้นผลไม้		