



Naresuan University Secondary Demonstration School  
www.satit.nu.ac.th

โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร

# วารสารกล้าเสลา

ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๓ เดือนตุลาคม ๒๕๕๘

ก้าวที่  
๑๐

ของ  
โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร  
(ปีการศึกษา ๒๕๕๗ - ๒๕๕๘)



โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร  
NARESUAN UNIVERSITY  
SECONDARY DEMONSTRATION SCHOOL

รางวัลแห่งความสำเร็จ

กิจกรรมในรั้วเสลา

ประโยชน์ของการอ่านหนังสือ

บทสัมภาษณ์ผู้อำนวยการโรงเรียน

โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับทอง

แนะนำบุคลากรใหม่

วารสารกล้าเสลาโรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ประจำเดือนตุลาคม ๒๕๕๘

### วิสัยทัศน์

“เป็นโรงเรียนที่บ่มเพาะต้นกล้านักวิทยาศาสตร์ที่มีทักษะทางด้านภาษาและเทคโนโลยี  
ถึงพร้อมด้วยคุณธรรมเพื่อก้าวเข้าสู่สถาบันอุดมศึกษาและก้าวไกลสู่สากล”

### เอกลักษณ์

ศิลปวิทยาศาสตร์เพื่อชีวิต วิทย์ - คณิต เพื่อการเรียนรู้

### อัตลักษณ์

กล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออกในทางสร้างสรรค์

### ที่ปรึกษา

รศ.ดร.อรุณี อ่อนสวัสดิ์ รศ.ศรวิชัย วรณประเสริฐ

### กองบรรณาธิการ

นางนิกุน เฟื่องผล นายทวีสิน อำนวยพันธ์วิไล นายขวัญชัย ศิริเวช  
นางสาววิวรรษา ภาวะไพบุลย์ นางสาวประภัสสร บำรุงดี นางสาวกาญจนา อ่ำพูล  
นางสาวพิริยา วีระมาชา

### จัดทำโดย

งานประชาสัมพันธ์ โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร

## สารบัญ

รางวัลแห่งความสำเร็จ	๐๓
บทสัมภาษณ์ผู้อำนวยการโรงเรียน	๐๔
Thailand STEM Festival ๒๐๑๕ ภาคเหนือ	๐๘
กิจกรรมในรั้วเสลา	๑๐
รางวัลโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับทอง	๑๔
แนะแนว	๑๕
รอบรู้ IT	๑๖
ประโยชน์ของการอ่านหนังสือ	๑๗
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	๑๘
แนะนำบุคลากรใหม่	๑๙

## เด็กชายพีรณัฐ แก้ววิเชียร

## สอบวิชาภาษาอังกฤษได้คะแนนสูงสุด อันดับ ๑ ของประเทศ

นักเรียนโรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร เข้าร่วมโครงการสอบแข่งขันวัดความรู้ความสามารถทางวิชาการ วิชาภาษาอังกฤษ ครั้งที่ ๑๔ ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๘ ของบริษัท ท็อป เทสต์ เซ็นเตอร์ จำกัด ผลการสอบปรากฏว่า เด็กชายพีรณัฐ แก้ววิเชียร นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑.๓ เป็นผู้สอบได้คะแนนสูงสุด อันดับ ๑ ของประเทศ วิชาภาษาอังกฤษ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ได้รับรางวัลเงินทุนการศึกษา ๒,๕๐๐ บาท พร้อมเหรียญรางวัลและใบประกาศเกียรติคุณ

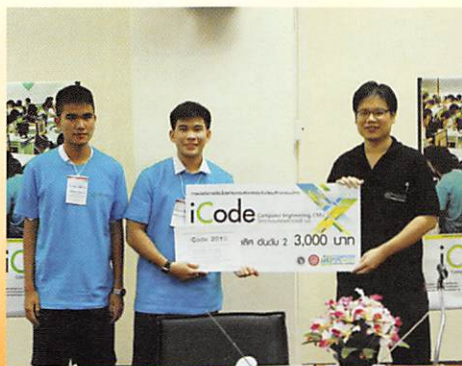
\*\*\* ขอแสดงความยินดีกับเพชรกล้าเสลาอีกหนึ่งเม็ดของชาวมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร \*\*\*



## ผลการแข่งขันการเขียนโปรแกรม I- CODE ๒๐๑๕ ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จัดขึ้นโดย คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เมื่อวันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๕๘ นักเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร เข้าร่วมการแข่งขันการเขียนโปรแกรม ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ปี ๒๕๕๘ i - code Programming Contest ๒๐๑๕ ลักษณะการแข่งขัน คือ การเขียนโปรแกรมแก้โจทย์ปัญหา โดยใช้ภาษา C ,C++ หรือ Java ภายในเวลาที่กำหนด

กิจกรรมนี้จัดขึ้นโดย คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผลการแข่งขันปรากฏว่า ทีมจากโรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ประกอบด้วย นายภคพงศ์ อรรถวิบูลย์ นักเรียนชั้น ม.๕.๔ และนายอรุช แก้วเกษตรกรณ์ นักเรียนชั้น ม.๖.๑ ได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับที่ ๒ พร้อมเงินรางวัล ๓,๐๐๐ บาท และได้สิทธิ์เข้ารับการสัมภาษณ์ในโครงการอัจฉริยะภาพด้านคอมพิวเตอร์ ซึ่งเป็นโครงการคัดเลือกนักศึกษาที่มีความรู้ ความสามารถ ทักษะหรือประสบการณ์พิเศษ เข้าศึกษาในสาขาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



# ทำงานด้วยความตั้งใจ ขยัน ซื่อสัตย์ เพื่อส่วนรวมและการมีส่วนร่วม

รศ.ดร.อรุณี อ่อนสวัสดิ์ ผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร

อาจารย์อรุณี อ่อนสวัสดิ์ เกิดเมื่อเดือน กรกฎาคม พ.ศ.๒๔๙๔ ที่อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา เรียนระดับอนุบาล ประถม และมัธยมศึกษาที่โรงเรียนใกล้บ้านคือ โรงเรียนมารदानฤมล เรียนระดับ ป.กศ. ต้น และ ป.กศ. สูงจากวิทยาลัยครูสวนดุสิต จากนั้นได้รับคัดเลือกให้ศึกษาต่อระดับปริญญาตรี (กศ.บ.) วิชาเอกเคมีที่วิทยาลัยวิชาการศึกษาสงขลา (มหาวิทยาลัยทักษิณ) ศึกษาต่อระดับปริญญาโท (กศ.ม.) สาขาการวัดผล การศึกษา ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร และศึกษาต่อระดับปริญญาเอก (ค.ด.) การวัดและประเมินผลการศึกษา ที่คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ทำงานด้วยความตั้งใจ ขยัน ซื่อสัตย์ เพื่อส่วนรวมและการมีส่วนร่วม

อาจารย์อรุณี อ่อนสวัสดิ์ มีพื้นฐานความขยัน และความซื่อสัตย์ มาจากครอบครัว คือคุณพ่อและคุณแม่เป็นคนที่ขยันขันแข็งตลอดชีวิต และปลูกฝังให้มีความซื่อสัตย์ และรู้จักการทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม หลังจากสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี เคยเป็นข้าราชการสอนระดับมัธยมศึกษาที่โรงเรียนวิสุทธิกษัตริ์ จังหวัด สมุทรปราการ เมื่อสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท ได้รับการบรรจุเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก ด้วยความตั้งใจจริง ขยัน และซื่อสัตย์ เพราะตระหนักว่า ต้องเป็นครูของครู สอนนิสิตเพื่อที่จะสำเร็จไปเป็นแม่พิมพ์ของชาติ หน้าที่สำคัญครั้งนี้ จึงพากเพียรทำด้วยความขยัน ซื่อสัตย์ตลอดระยะเวลาที่รับราชการจนเกษียณอายุราชการ อาจารย์อรุณี อ่อนสวัสดิ์ มีบุคคลต้นแบบในดวงใจ คือ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ พระองค์ทรงงานไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อยแบบปิดทองหลังพระ

## เส้นทางการรับราชการ

เส้นทางการรับราชการของ อ.อรุณี อ่อนสวัสดิ์ เริ่มขึ้นเมื่อปี ๒๕๒๓ เข้ารับราชการ ตำแหน่งอาจารย์ ภาควิชาพื้นฐานการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จังหวัดพิษณุโลก และดำเนินไปได้ด้วยดีตลอดระยะเวลา ๓๐ ปีที่ผ่านมา และได้รับตำแหน่งที่สูงขึ้นตามลำดับ ปี ๒๕๒๙ ได้เลื่อนตำแหน่งเป็น ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาควิชาพื้นฐานการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สังกัดมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก และในปี ๒๕๓๓ ได้เปลี่ยนมาสังกัด ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร จนกระทั่งปี ๒๕๔๔ ได้เลื่อนตำแหน่งเป็นรองศาสตราจารย์ ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

## เส้นทางการบริหาร ของ อ.อรุณี อ่อนสวัสดิ์ เส้นทางนี้เริ่มขึ้นเมื่อปี ๒๕๒๔ จนถึงปัจจุบัน ในตำแหน่งต่างๆ ดังนี้

- ผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร (๑๗ มิ.ย. ๒๕๕๘ จนถึงปัจจุบัน)
- รองอธิการบดีฝ่ายพัฒนาคุณภาพการศึกษา มหาวิทยาลัยนเรศวร (๑ มิ.ย. ๒๕๕๓ - ๑๙ มิ.ค. ๒๕๕๖)
- รองผู้อำนวยการฝ่ายวิจัยและวางแผน วิทยาลัยนานาชาติ มหาวิทยาลัยนเรศวร (๑ ก.พ. ๒๕๔๘ - ๒๕๕๔)
- หัวหน้าภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร (๒๓ ส.ค. ๒๕๔๓)
- รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ฝ่ายวางแผนและพัฒนา มหาวิทยาลัยนเรศวร (พ.ศ. ๒๕๓๙)
- ผู้อำนวยการหน่วยสอนจังหวัดตาก โครงการบัณฑิตศึกษา ภาคพิเศษ มหาวิทยาลัยนเรศวร (พ.ศ. ๒๕๓๙)
- หัวหน้าภาควิชาพื้นฐานการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร (๑ มิ.ย. ๒๕๓๘ - ๓ เม.ย. ๒๕๓๙)
- รองผู้อำนวยการสำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยนเรศวร (๒๒ มิ.ค. ๒๕๓๖ - ๑๔ มิ.ย. ๒๕๓๗)
- หัวหน้าภาควิชาพื้นฐานการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก (๒๖ มิ.ย. ๒๕๒๘ - ๒๗ มิ.ค. ๒๕๒๙)
- ผู้ช่วยรองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ฝ่ายวิชาการและกิจการพิเศษ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก (๒๐ ก.ย. ๒๕๒๗ - ๓๑ มี.ค. ๒๕๒๘)
- หัวหน้าภาควิชาพื้นฐานการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก (๓๐ มิ.ย. ๒๕๒๔ - ๒๔ ต.ค. ๒๕๒๙)



รศ.ดร.อรุณี อ่อนสวัสดิ์

## ผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร

### นโยบายการบริหารโรงเรียน

- บริหารแบบมีส่วนร่วม ให้องค์กรพัฒนาอย่างมั่นคง โดยสร้างให้บุคลากรตระหนักว่ากระบวนการหรือระบบ เป็นสิ่งที่จำเป็นให้องค์กรเดินได้ด้วยระบบที่มีผู้ออกแบบไว้ ไม่ว่าจะใครมาทำในตำแหน่งนั้นก็สามารทำตามระบบนั้นๆ ได้ อีกทั้งสามารถพัฒนาระบบที่ดำเนินอยู่ให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

### นโยบายการบริหารงาน

#### การพัฒนาโรงเรียน

๑. ด้านอาคารสถานที่ให้สะอาดเป็นระเบียบเรียบร้อย เป็นแบบอย่างได้ตลอดเวลา ซึ่งขณะนี้โรงเรียนมีอาคารที่ต้องปรับปรุงมาก เช่น รื้อหอพักเก่า สมัย วศ. มศว. ซ่อมแซมสิ่งชำรุดหลายอาคาร

#### การพัฒนานักเรียน

๑. ให้นักเรียนมีความภาคภูมิใจในโรงเรียน มีคุณลักษณะที่ดี ตามคำปฏิญาณทุกประการ
๒. นักเรียนพึงตระหนักในบทบาทหน้าที่และประพฤติตนให้เหมาะสมกับการเป็นนักเรียน
๓. ให้นักเรียนฉลาดใช้เทคโนโลยี เพื่อการเรียนรู้ ไม่ควรหลงเพลินไปกับเกมส์ ตลอดจนการคุยกันหรือส่งสารต่างๆ ไปทางไลน์ จนตุดกสิ้นเวลาของนักเรียนโดยไม่รู้ตัว
๔. นักเรียนต้องรู้จักวางแผนการใช้เวลาให้สามารถทำกิจกรรมการเรียน การออกกำลังกาย และการพักผ่อนหย่อนใจ อย่างสมดุล
๕. นักเรียนทุกคนต้องร่วมกิจกรรมของโรงเรียนอย่างรู้คุณค่า
๖. โรงเรียนไม่ส่งเสริมให้นักเรียนใช้รถจักรยานยนต์ แต่สนับสนุนให้นักเรียนใช้จักรยาน ทั้งนี้ต้องจำเป็นต้องสวมหมวกนิรภัยให้ถูกต้อง และเคารพกฎจราจรอย่างเคร่งครัด

การพัฒนาครู ครูพึงพัฒนาตนเองอยู่เสมอในทุกด้าน

๑. ด้านวิชาชีพ ครูพึงศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอย่างน้อยในด้านวิธีการจัดการเรียนรู้ ในกลุ่มสาระที่รับผิดชอบ ตลอดจนการทำวิจัย เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียน

๒. ด้านวิชาการ ครูพึงพัฒนาความรู้ ในศาสตร์ของตนเองให้แม่นยำ

ทั้งนี้ ครูสามารถศึกษาค้นคว้าผ่านระบบเทคโนโลยีสารสนเทศจากทั่วโลก สามารถลงทะเบียนเรียนแบบออนไลน์ ในฐานะครูได้ ครูสามารถร่วมกับชุมชนแห่งการเรียนรู้ เป็นทั้งผู้รับและผู้เผยแพร่ความรู้ และประสบการณ์ของตนออกสู่สังคมได้ ซึ่งจะช่วยให้ครูมีความกระตือรือร้นอยู่เสมอ และย่อมเกิดผลดีต่อนักเรียนโดยปริยาย

## ภารกิจผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมสาธิตฯ

๑. พัฒนาให้ครูสามารถจัดการเรียนรู้ให้เกิดประสิทธิผลแก่ผู้เรียน ให้นักเรียนเป็นกล้าแสดงที่แข็งแกร่ง พร้อมเติบโต เป็นบัณฑิตในสถาบันการศึกษาทั่วโลก

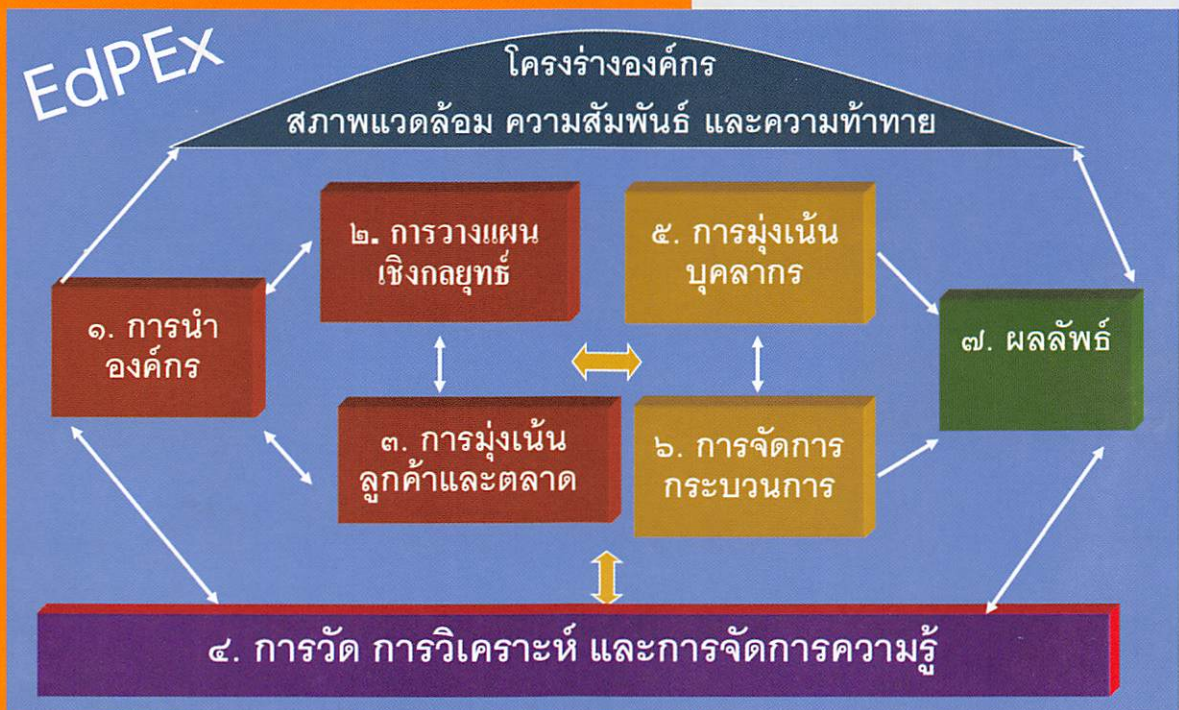
๒. ครูต้องเข้าใจธรรมชาติของคุณลักษณะนักเรียนในศตวรรษที่ ๒๑ เป็นอย่างดี เพื่อจะได้ปรับวิธีการจัดการเรียนรู้ ให้สอดคล้องกับสภาพของนักเรียน

๓. พัฒนาให้นักเรียนเป็นคนดี เก่ง และมีความสุข รู้จักบทบาทหน้าที่ของนักเรียน เป็นเยาวชนที่มีวินัย มีความรับผิดชอบ ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม เป็นพลเมืองที่ดีของประเทศ ของภูมิภาคอาเซียน และเป็นพลโลกที่ดี



## นวัตกรรมการบริหารจัดการสถานศึกษา

รูปแบบการบริหารที่เหมาะสมกับโรงเรียนมัธยมสาธิตฯ ณ เวลานี้ เห็นว่าควรใช้ EdPEX “Education Criteria for Performance Excellence” ซึ่งเป็นรูปแบบการบริหารองค์กร ที่นิยมใช้กันกว้างขวาง และรับประกันผลลัพธ์ หากตั้งใจทำจริง การใช้รูปแบบนี้ไม่อาจสำเร็จได้ ด้วยผู้บริหาร หากแต่ทุกคนในองค์กร ต้องร่วมกันทำอย่างจริงจัง ซึ่งหากขับเคลื่อนแล้วผลจะเป็นความยั่งยืนขององค์กร รูปแบบเกณฑ์คุณภาพการศึกษาเพื่อการดำเนินการที่เป็นเลิศ ประกอบด้วยองค์ประกอบ ๗ ประการ ได้แก่ ๑) การนำองค์กร ๒) การวางแผนเชิงกลยุทธ์ ๓) การมุ่งเน้นลูกค้า ๔) การวัด การวิเคราะห์ และการจัดการความรู้ ๕) การมุ่งเน้นบุคลากร ๖) การมุ่งเน้นระบบปฏิบัติการ ๗) ผลลัพธ์ รูปแบบนี้นอกจากจะเป็นรูปแบบในการบริหารจัดการแล้วยังเป็นรูปแบบในการประกันคุณภาพการศึกษาไปพร้อมกัน เพราะสามารถบูรณาการตัวบ่งชี้พื้นฐาน ที่การศึกษาขั้นพื้นฐานพึงมี และ ตัวบ่งชี้ที่สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา (สมศ.) จะมาประเมินสถานศึกษา ๑ ครั้งในทุก ๕ ปี เอาไว้องค์ประกอบที่ ๔ คือ การวัด การวิเคราะห์ และการจัดการความรู้ ดังแผนภาพ



รูปแบบการบริหารจัดการแบบ EdPEX นี้ จะต้องมีค่านิยมองค์กรที่จำเป็น ๑๑ ประการ ได้แก่

๑. การนำองค์กรอย่างมีวิสัยทัศน์
๒. ความเป็นเลิศที่มุ่งเน้นผู้เรียน (ลูกค้า)
๓. การเรียนรู้ขององค์กร และแต่ละบุคคล
๔. การให้ความสำคัญกับบุคลากรและพันธมิตร
๕. ความคล่องตัว
๖. การมุ่งเน้นอนาคต
๗. การจัดการเพื่อนวัตกรรม
๘. การจัดการโดยใช้ข้อมูลจริง
๙. ความรับผิดชอบต่อสังคม
๑๐. การมุ่งเน้นผลลัพธ์และสร้างคุณค่า
๑๑. มุมมองเชิงระบบ

จุดประสงค์ของการใช้เกณฑ์ EdPEX

๑. เพื่อส่งมอบคุณค่าที่เพิ่มขึ้นเสมอให้แก่ นักเรียน และผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ซึ่งจะส่งผลต่อความยั่งยืนของโรงเรียน
๒. เพื่อปรับปรุงประสิทธิผลและขีดความสามารถของโรงเรียน
๓. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาของโรงเรียนและของบุคลากร

## โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร เข้าร่วมงาน Thailand STEM Festival 2015 ภาคเหนือ

ศูนย์ส่งเสริมศึกษาภาคเหนือตอนบน โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย และศูนย์ส่งเสริมศึกษาภาคเหนือตอนล่าง โรงเรียนพิษณุโลกพิทยาคม ร่วมกับศูนย์ส่งเสริมศึกษาแห่งชาติซึ่งเป็นหน่วยงานในการกำกับของสถาบันส่งเสริมการเรียนการสอนวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี (สสวท.) จัดกิจกรรม Thailand STEM Festival ๒๐๑๕ ภาคเหนือ ณ โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย ระหว่างวันที่ ๖ - ๘ สิงหาคม ๒๕๕๘ และโรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ร่วมจัดนิทรรศการเกี่ยวกับการเรียนการสอน STEM และการประชาสัมพันธ์ห้องเรียนวิทยาศาสตร์ (โครงการ รวมว.) นอกจากนั้นได้นำครูและนักเรียน เข้าร่วมการแข่งขันทักษะทางวิชาการด้านต่างๆ และได้รับรางวัลต่างๆ ดังนี้



### การแข่งขันสำหรับครูผู้สอน

๑. การประกวด STEM Teacher contest ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย  
รางวัลที่ได้รับ : รางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๒ ระดับเหรียญทอง  
ผู้เข้าแข่งขัน : อ.ทวีสิน อำนวนพันธ์วิไล อ.มรกต แสนกุล อ.พันธ์ศิริ มูลศรี  
อ.อัจฉิมา เมืองชื่น และ อ.วราภรณ์ พิรัตน์
๒. การประกวดการออกแบบกิจกรรมส่งเสริมศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย  
รางวัลที่ได้รับ : รางวัลชมเชย อันดับ ๑ ระดับเหรียญทองแดง  
ผู้เข้าแข่งขัน : อ.ทวีสิน อำนวนพันธ์วิไล



### การแข่งขันสำหรับนักเรียน

๑. การแข่งขันการสอบมาตรฐานสากลด้านคอมพิวเตอร์ ICDL  
รางวัลที่ได้รับ : รางวัลชนะเลิศ  
ผู้เข้าแข่งขันได้แก่ : นายณัฐวัฒน์ จำลองราษฎร์  
รางวัลที่ได้รับ : รองชนะเลิศอันดับ ๒  
ผู้เข้าแข่งขันได้แก่ : นายวศิน ชินตาปัญญากุล
๒. การแข่งขัน Lego Education Contest ระดับมัธยมศึกษา  
รางวัลที่ได้รับ : รางวัลระดับเหรียญทอง  
ผู้เข้าแข่งขันได้แก่ : นายณัฐวัฒน์ จำลองราษฎร์ นายวศิน ชินตาปัญญากุล  
นายพีรณัฐ หล่อวงศ์มกล  
อาจารย์ผู้ควบคุม : อาจารย์ทวีสิน อำนวนพันธ์วิไล





### ๓. การแข่งขัน STEM SKILL COMPETITION

#### ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

รางวัลที่ได้รับ : รางวัลชนะเลิศ ระดับเหรียญทอง

ผู้เข้าแข่งขันได้แก่ นายวัชรพล มีดี นางสาวนภัสสร ประจำทอง  
นางสาวโยชิตา หลวงเรือง

อาจารย์ผู้ควบคุม : อ.พันธ์ศิริ มูลศรี

#### ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

รางวัลที่ได้รับ : รางวัลชมเชยอันดับ ๑ ระดับเหรียญเงิน

ผู้เข้าแข่งขันได้แก่ : เด็กขายนันทวุฒิ เมฆประดับ เด็กหญิงนภิสสา ไปงาม  
เด็กหญิงพิชามณูชู่ พงษ์พูล

อาจารย์ผู้ควบคุม : อาจารย์อัจฉิมา เมืองชื่น



### ๔. การแข่งขันการประกวดโครงงานสะเต็มศึกษา

#### ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

รางวัลที่ได้รับ : รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 ระดับเหรียญทอง

ผู้เข้าแข่งขัน : นางสาวชนิดาภา วินาลัย นางสาวพิมพ์วิริย์ ศิริมาก  
นายทศธร ทับทอง

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงงาน : อาจารย์ อนุชกฤต มินนท์

#### ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

รางวัลที่ได้รับ : รางวัลระดับเหรียญเงิน

ผู้เข้าแข่งขันได้แก่ : เด็กชายณัฐกิตติ์ ดอนชาไพโร เด็กชายศิกวัช รัตนะ  
เด็กชายติณภัทร์ ต่อยนึ่ง

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงงาน : อาจารย์ อนุชกฤต มินนท์



### ๕. การแข่งขันการประกวดสิ่งประดิษฐ์เชิงสะเต็มศึกษา

#### ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

รางวัลที่ได้รับ : รางวัลระดับเหรียญเงิน

ผู้เข้าแข่งขันได้แก่ : นางสาวหทัยกานต์ บุญมาก นางสาวณัฐนิชา พรหมสุวรรณ  
นายกมลวรรณ ชาติวรรณ

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงงาน : อาจารย์ อนุชกฤต มินนท์

#### ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

รางวัลที่ได้รับ : รางวัลระดับเหรียญเงิน

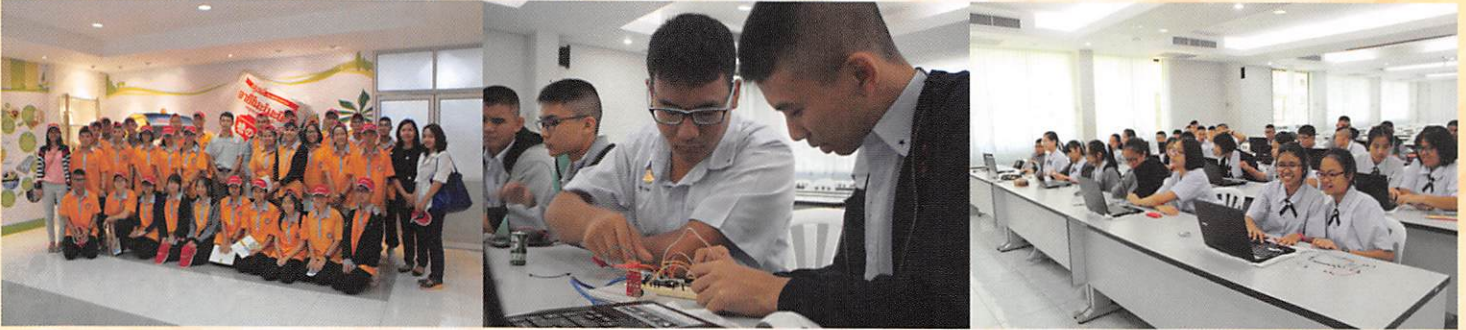
ผู้เข้าแข่งขันได้แก่ : เด็กหญิงเบญญา มาเตียง เด็กชายเดชสมบุรณ์ ฤกษ์นันท์  
เด็กชายอนล พลนอก

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงงาน : อาจารย์ อนุชกฤต มินนท์



\*\*\* ขอแสดงความยินดีกับเพชรกล้าเสลาทุกคน \*\*\*

## โครงการศึกษาดูงานและอบรมเชิงปฏิบัติการการสร้างนวัตกรรม



เมื่อวันที่ ๒๖ - ๒๗ มิถุนายน ๒๕๕๘ โรงเรียนฯ จัดโครงการศึกษาดูงานและอบรมเชิงปฏิบัติการการสร้างนวัตกรรม สำหรับนักเรียนชั้น ม.๔-๕ ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๘ กิจกรรมต่างๆ ประกอบด้วย การศึกษาดูงาน ณ บริษัทออยโนะโมะโตะ (ประเทศไทย) จำกัด จังหวัดกำแพงเพชร และนักเรียนได้อบรมเกี่ยวกับการเชื่อมต่ออุปกรณ์กับไมโครคอนโทรลเลอร์ Arduino

## โครงการฝึกอบรมเสริมทักษะการเรียนรู้สู่ความเป็นเลิศ คณิตศาสตร์ - วิทยาศาสตร์



เมื่อวันที่ ๑ - ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๘ โรงเรียนฯ จัดโครงการฝึกอบรมเสริมทักษะการเรียนรู้สู่ความเป็นเลิศ คณิตศาสตร์ - วิทยาศาสตร์ ประจำปี ๒๕๕๘ เพื่อเสริมทักษะการเรียนรู้ของนักเรียนและยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ให้สูงขึ้น โครงการนี้ จัดขึ้นสำหรับนักเรียนชั้น ม.๑ - ม.๕ ที่สนใจ โดยนักเรียนสามารถเลือกอบรมตามหัวข้อที่สนใจ

## “โครงการค่ายพัฒนาการเรียนรู้ สู่สังคม”



เมื่อวันที่ ๔ กรกฎาคม ๒๕๕๘ โรงเรียนฯ จัด“โครงการค่ายพัฒนาการเรียนรู้ สู่สังคม” เพื่อให้นักเรียนในโครงการ วมว. ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๖ ได้มีโอกาสเผยแพร่นวัตกรรมและองค์ความรู้ต่างๆ เป็นกิจกรรมบริการวิชาการให้ความรู้ และ WORKSHOP แก่นักเรียนระดับชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น ของโรงเรียนต่างๆ ที่สนใจสมัครเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

## โครงการแนะแนวอาชีพเพื่อการศึกษาต่อ



เมื่อวันที่ ๑๐ กรกฎาคม ๒๕๕๘ โรงเรียนฯ จัดโครงการแนะแนวอาชีพเพื่อการศึกษาต่อ สำหรับนักเรียนชั้น ม.๖ เพื่อให้นักเรียนได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษาในสายอาชีพนั้นๆ รวมถึงโอกาสและประสบการณ์ในการทำงานของสาขาอาชีพที่หลากหลาย ซึ่งอาชีพของวิทยากรที่มาให้ความรู้แก่นักเรียน ได้แก่ ทันตแพทย์ สถาปนิกและวิศวกร

## โครงการมัธยมสาธิตาสังยุจร ชมวัด ชมวัง ชวนฝรั่งคุย



เมื่อวันที่ ๑๒ - ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๕๘ โรงเรียนฯ จัดโครงการมัธยมสาธิตาสังยุจร ชมวัด ชมวัง ชวนฝรั่งคุย โดยนำนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๑๔๖ คน ศึกษาเรียนรู้และสนทนาภาษาอังกฤษ ณ วัดพระศรีรัตนศาสดาราม พระบรมมหาราชวัง ศึกษาเรียนรู้ภายในพิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ เรือพระราชพิธี กรุงเทพมหานคร และศึกษาเรียนรู้ภายในพิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติเจ้าสามพระยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

## โครงการถวายเทียนพรรษา ประจำปี ๒๕๕๘



เมื่อวันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๕๘ โรงเรียนฯ จัดโครงการถวายเทียนพรรษา ประจำปี ๒๕๕๘ โดยมีบุคลากรและนักเรียนร่วมกันทำบุญตักบาตรข้าวสารอาหารแห้ง และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ และ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ร่วมขบวนรถแห่เทียน เพื่อเข้าร่วมกิจกรรมถวายเทียนจำนำพรรษา ณ วัดหนองบัว อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

## โครงการมัธยมศึกษา เขตชู รู้คุณค่าภาษาไทย



เมื่อวันที่ ๒๘-๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๘ โรงเรียนฯ จัดโครงการมัธยมศึกษา เขตชู รู้คุณค่าภาษาไทย เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนตระหนักถึงคุณค่าของวัฒนธรรมทางภาษาและวรรณคดี กิจกรรมต่างๆ ประกอบด้วย การจัดนิทรรศการ การประกวดแข่งขันการคัดลายมือ การประกวดแข่งขันการอ่านฟังเสียงร้อยแก้ว การประกวดแข่งขันการวาดภาพประกอบคำประพันธ์ และการแสดงสีสันทวรรณคดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ กิจกรรมครั้งนี้ได้รับความสนใจจากนักเรียนทุกระดับชั้น

## บุคลากรและตัวแทนนักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษา

ร่วมงานวันคล้ายวันสถาปนามหาวิทยาลัยนเรศวร ครบรอบ ๒๕ ปี



เมื่อวันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๘ บุคลากรโรงเรียนมัธยมศึกษาตมมหาวิทยาลัยนเรศวร เข้าร่วมงานวันคล้ายวันสถาปนามหาวิทยาลัยนเรศวร ครบรอบ ๒๕ ปี ณ ลานพระบรมราชานุสาวรีย์สมเด็จพระนเรศวรมหาราช มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก ในโอกาสนี้ รองศาสตราจารย์ ดร.อรุณี อ่อนสวัสดิ์ ผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมศึกษาตมมหาวิทยาลัยนเรศวร ได้วางพานพุ่มเพื่อถวายราชสักการะ ร่วมกับหน่วยงานภายในมหาวิทยาลัย และหน่วยงานภายนอก

## การประเมินคุณภาพการศึกษาภายใน ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๗



เมื่อวันที่ ๓-๔ สิงหาคม ๒๕๕๘ โรงเรียนฯ จัดโครงการประเมินคุณภาพการศึกษาภายใน ประจำปี ๒๕๕๗ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการตรวจสอบผลการดำเนินงานของโรงเรียนมัธยมศึกษาตมมหาวิทยาลัยนเรศวร ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๗ อีกทั้งยังเป็นการจัดทำรายงานการประเมินตนเอง เพื่อเป็นแนวทางในการควบคุมดูแลการจัดการด้านคุณภาพการศึกษาต่อไป ซึ่งครั้งนี้ทางโรงเรียนได้รับเกียรติจากคณะกรรมการประเมินรายนามดังต่อไปนี้ รศ.บุหงา วชิระศักดิ์มิ่งคล ผศ.ดร.สุภาณี เส็งศรี และผศ.ดร.ชวยาภรณ์ เพ็ชฌุโพธิชัย

## โครงการ ๑๒ สิงหาคมราชินี



เมื่อวันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๕๘ โรงเรียนฯ จัดโครงการ ๑๒ สิงหาคมราชินี โดยมีบุคลากรของโรงเรียน ตัวแทนคุณแม่ของแต่ละห้องเรียน นักเรียนทุกระดับชั้น เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ประกอบด้วย กิจกรรมทำบุญตักบาตรข้าวสารอาหารแห้งถวายเป็นพระราชกุศลแด่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ กิจกรรมถวายพระพรชัยมงคล กิจกรรมเทิดพระคุณแม่ การรำถวายพระพร และการลงนามถวายพระพรชัยมงคล

## กิจกรรมจิตอาสา : Big cleaning day



เมื่อวันที่ ๙ กันยายน ๒๕๕๘ โรงเรียนฯ จัดกิจกรรมจิตอาสา : Big cleaning day เพื่อฝึกให้นักเรียนมีน้ำใจในการช่วยเหลือส่วนร่วม รักความสะอาด และรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยแบ่งกลุ่มนักเรียนและกำหนดเขตพื้นที่การทำความสะอาด กิจกรรมจิตอาสาครั้งนี้ได้รับความร่วมมือจากนักเรียนทุกคนในการร่วมแรงร่วมใจกันทำความสะอาดบริเวณต่างๆของโรงเรียน ตามเขตพื้นที่ความรับผิดชอบของกลุ่มตนเอง

## กิจกรรมการอ่านสารสันติภาพและสงบนิ่งร่วมจิตอธิษฐาน ๑ นาที

เนื่องในวันสันติภาพสากล ๒๕๕๘



เมื่อวันที่ ๒๑ กันยายน ๒๕๕๘ โรงเรียนฯ จัดกิจกรรมการอ่านสารสันติภาพและสงบนิ่งร่วมจิตอธิษฐาน ๑ นาที เนื่องในวันสันติภาพสากล ๒๕๕๘ ซึ่งองค์การสหประชาชาติกำหนดให้วันที่ ๒๑ กันยายนของทุกปีเป็นวันสันติภาพสากล โดยมีรองศาสตราจารย์ ดร.อรุณี อ่อนสวัสดิ์ ผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร เป็นผู้อ่านสารสันติภาพสากล ปี ๒๕๕๘ ให้กับบุคลากรและนักเรียนรับฟัง พร้อมร่วมกันยืนสงบนิ่งร่วมจิตอธิษฐาน ๑ นาที เพื่อร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการรณรงค์และสร้างจิตสำนึกแห่งสันติภาพ

โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร รับรางวัลโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับทอง ปี ๒๕๕๘

เรียบเรียงโดย อ.นิกุน เพ็งผล

โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร รับรางวัลโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ระดับทอง ปี ๒๕๕๘ ในการได้รับรางวัลโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับทองนั้น โรงเรียนมีจุดมุ่งหมายในการส่งเสริมให้นักเรียนของเราได้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง โดยการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในด้านต่างๆ เช่น การส่งเสริมให้นักเรียนเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย ด้วยการจัดกิจกรรมการเล่นกีฬา ช่วงเวลาหลังเลิกเรียน การอบรมเกี่ยวกับโภชนาการเพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงคุณค่าอาหารที่รับประทานแล้วก่อให้เกิดประโยชน์ ไม่ก่อให้เกิดโทษต่างๆ แก่ร่างกายของเรา ทำให้นักเรียนส่วนใหญ่มีสุขภาพที่ดี

นอกจากนั้นโรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ยังได้รับรางวัลอีกหนึ่งประเภท คือ ได้รับรางวัลการประเมินตามเกณฑ์มาตรฐานการสุขาภิบาลอาหาร เนื่องจากทางโรงเรียนได้เข้ารับการประเมินด้านสุขาภิบาลอาหาร จากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพิษณุโลก ซึ่งผลการประเมินมาตรฐานการสุขาภิบาล ประจำปี ๒๕๕๘ ได้รับมาตรฐานระดับดี ทางโรงเรียนตระหนักถึงความสะอาดของหลักสุขาภิบาลในด้านอาหารเป็นอย่างมาก โรงเรียนได้มีมาตรการให้ผู้ประกอบการร้านค้าของโรงเรียนปฏิบัติตามระเบียบอย่างเคร่งครัด ด้วยการมีสุขอนามัยที่สะอาด เพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภคทุกคน และเพื่อป้องกันการเกิดโรคระบาดต่างๆ ที่เกี่ยวข้องในด้านอาหาร





ผู้เขียนคอลัมน์ ประภัสสร บำรุงดี  
นักแนะแนวการศึกษาและอาชีพ

# “เรียนรู้..อยู่ร่วมกัน”

ผ่านไปอีก ๑ ภาคเรียนสำหรับการเรียนในรั้วกล้าเสลาแห่งนี้ ที่ซึ่งเป็นสถานที่อบรมให้ความรู้ มิตรภาพ และประสบการณ์ต่างๆ มากมาย โรงเรียนถือเป็นสังคมสังคมหนึ่งที่ทำให้นักเรียนได้รู้จักการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่น การที่เราต้องมาใช้ชีวิตร่วมกันต้องอาศัยทักษะต่างๆ มากมาย และทักษะที่สำคัญที่สุดคือทักษะทางสังคมซึ่งถือเป็นพื้นฐานที่จะทำให้คนเราอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

จากสภาพครอบครัวในปัจจุบันที่มีเป็นครอบครัวเดี่ยว มีทั้งพ่อและแม่ออกไปทำงานนอกบ้านทำให้ไม่ค่อยมีเวลาอยู่กับลูกมากนัก มีเด็กจำนวนไม่น้อยเติบโตมาพร้อมกับความต้องการการเอาใจใส่ดูแลจากพ่อแม่แทนการมีทีวีและเกมเป็นเพื่อน อีกทั้งในปัจจุบันที่เทคโนโลยีมีความก้าวหน้าไปมาก การติดต่อสื่อสารที่ไร้พรมแดน มีช่องทางที่เด็กสามารถเข้าไปหาเพื่อนพูดคุยในโลกเสมือนแทนโลกแห่งความจริง สภาพต่างๆ เหล่านี้ส่งผลให้เด็กรุ่นใหม่ขาดทักษะในการเข้าสังคมส่งผลให้เกิดปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลตามมา ทักษะทางสังคมเป็นกลุ่มของทักษะต่างๆ ที่ใช้ในการสร้างปฏิสัมพันธ์และสื่อสารระหว่างกัน ในสังคม อันได้แก่ ทักษะการสื่อสาร การพูด การฟัง การทำงานร่วมกับผู้อื่น รวมถึงมารยาทต่างๆ ในการเข้าสังคม การฝึกทักษะทางสังคมสามารถเริ่มได้ตั้งแต่วัยเด็กจากการสังเกต เรียนรู้ และเลียนแบบจากการปฏิบัติต่อกันของบุคคลในครอบครัว เมื่อเด็กเข้าสู่วัยเรียนโรงเรียนถือเป็นสนามฝึกภาคปฏิบัติที่让孩子ได้ลองฝึกปฏิบัติจริง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของการสร้างมิตรภาพความสัมพันธ์ต่อเพื่อน การปฏิบัติต่อครูอาจารย์ การเรียนรู้กฎเกณฑ์ต่างๆ ของโรงเรียน เช่น การเข้าแถวเคารพธงชาติ การแต่งกายให้ถูกระเบียบของโรงเรียน ฯลฯ นอกจากนี้จะเป็นสนามฝึกปฏิบัติของนักเรียนแล้วโรงเรียน

ยังช่วยเสริมสร้างและพัฒนาให้นักเรียนมีทักษะทางสังคมที่ดียิ่งขึ้น เพื่อนำไปสู่การเคารพในกฎเกณฑ์ของสังคมสิ่งเหล่านี้คือรากฐานที่จะทำให้เด็กใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เด็กประสบความสำเร็จในชีวิต มิใช่เพียงแต่ความสามารถจากการเรียนในห้องเรียนเพียงอย่างเดียว





เรียบเรียงโดย เพ็ญรพีพิมพ์ ยาระนะ

# การใช้คอมพิวเตอร์อย่างสร้างสรรค์

ปัจจุบันเราอยู่ในศตวรรษที่ ๒๑ ซึ่งเป็นยุคไซเบอร์ที่ทันสมัย ไม่ว่าจะทำอะไรเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันเสมอ โดยเฉพาะคอมพิวเตอร์นั้น เป็นเทคโนโลยีที่มีบทบาทต่อสังคมมนุษย์เป็นอย่างมาก สามารถช่วยอำนวยความสะดวกในการทำงานของมนุษย์ได้ในทุกสาขาอาชีพ

คอมพิวเตอร์สามารถทำได้ทุกอย่าง แม้แต่สิ่งที่คุณไม่เคยคิดหรือฝันถึง หรืออาจจะเป็นสิ่งที่คุณฝันหรือคิดถึงมาตลอดก็ตาม ซึ่งคอมพิวเตอร์สามารถทำได้ทั้งสิ่งที่ดีและไม่ดี สร้างสรรค์และไม่สร้างสรรค์ แต่เราควรที่จะเลือกที่จะใช้คอมพิวเตอร์ทำในสิ่งที่สร้างสรรค์ และมีประโยชน์ บางคนชอบใช้คอมพิวเตอร์ทำอะไรหลายอย่าง ไม่ว่าจะทำการบ้าน เล่นเกม ดูหนัง ดูซีรี่ย์ เพื่อหาความบันเทิงต่างๆ ก็สามารถทำได้

## วิธีใช้คอมพิวเตอร์อย่างสร้างสรรค์

๑. ใช้คอมพิวเตอร์ให้เกิดประโยชน์ต่อตัวเองและผู้อื่นให้มากที่สุด ไม่ล่วงเกินสิทธิส่วนตัวของผู้อื่น
๒. ใช้คอมพิวเตอร์อย่างไม่มีผิดศีลธรรมและกฎหมาย
๓. ใช้คอมพิวเตอร์ในการศึกษาหาความรู้และค้นหาเรื่องราวหรือสิ่งที่เราอยากรู้
๔. ใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการสร้างสรรค์ผลงานที่ดี สร้างความภูมิใจให้แก่ตนเอง

คอมพิวเตอร์เป็นอุปกรณ์ที่ทำงานตามคำสั่ง การนำมาใช้ในทางใดจึงขึ้นอยู่กับผู้ใช้ จริยธรรมการใช้คอมพิวเตอร์และการใช้เทคโนโลยี จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องปลูกฝังให้กับผู้ใช้คอมพิวเตอร์ เพื่อให้รู้จักการใช้งานที่เหมาะสม และสามารถนำไปใช้งานที่เป็นประโยชน์เชิงสร้างสรรค์หรือทางบวก







เรียบเรียงโดย กาญจนา อ่ำพูล  
บรรณารักษ์

## คุณประโยชน์ของการอ่าน คือ หน้าต่างแห่งโลกกว้าง

เมื่อพูดถึงเรื่องการอ่านของสังคมไทย สังคมไทยมีนิสัยรักการอ่านโดยเฉลี่ยต่อคนน้อยมาก จากสถิติการอ่านหนังสือของคนไทยในปี ๒๕๕๔ ( อ้างอิงจากหนังสือพิมพ์ผู้จัดการเมื่อวันที่ ๒ มีนาคม ๒๕๕๕ ) ประเทศเวียดนาม ประชาชนอ่านหนังสือเฉลี่ย ๖๐ เล่ม ต่อปี , ประเทศสิงคโปร์ ประชาชนอ่านหนังสือเฉลี่ย ๔๐-๖๐ เล่มต่อปี และประเทศไทยของเรา ประชาชนอ่านหนังสือเพียง ๒-๕ เล่มต่อปีนั้น

จากสถิติข้างต้นเราจะเห็นได้ว่า คนไทยอ่านหนังสือน้อยมากเมื่อเทียบกับประเทศอื่น เพราะธรรมชาติของคนไทย มีนิสัยที่ชอบพูด ชอบฟัง มากกว่า ชอบอ่าน ชอบเขียน อีกทั้งในสังคมโลกยุคปัจจุบันมีสื่อที่ทันสมัยอีกมากมาย จึงทำให้การอ่านของคนไทยยิ่งน้อยลง เช่น มี VCD DVD อินเทอร์เน็ต ฯลฯ

ศ.ดร.เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ ได้เขียนในหนังสือของท่านว่า สังคมโลกแบ่งออกเป็น ๕ ยุค ซึ่งประกอบไปด้วย ยุคที่ ๑ ยุคของสังคมเกษตร คนที่มีที่ดินมากจึงถือว่าเป็นคนที่มั่งคั่งในยุคสังคมในสมัยนั้น ยุคที่ ๒ ยุคสังคมอุตสาหกรรม เป็นยุคของการผลิต ใครผลิตได้มาก ใครตั้งโรงงาน ใครมีทุนมากถือว่าเป็นคนที่มั่งคั่ง ยุคที่ ๓ เป็นยุคของข้อมูลข่าวสาร เป็นยุคของคนที่มีข้อมูลมากมักได้เปรียบคนมีข้อมูลน้อย ยุคที่ ๔ เป็นยุคของความรู้ เป็นยุคที่ใครสามารถแปลงข้อมูลเป็นความรู้ได้คนนั้นได้เปรียบกว่าคนอื่น ๆ และยุคที่ ๕ เป็นยุคของสังคมแห่งปัญญา กล่าวคือ ใครสามารถเอาความรู้มาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาจะได้เปรียบกว่าคนอื่น ๆ

ดังนั้น การอ่านจึงมีความสำคัญอย่างมากในสังคมโลกยุคปัจจุบันและยุคอนาคต แต่เป็นที่น่าเสียดายที่สังคมไทย และคนไทยยังให้ความสำคัญกับการอ่านน้อยมาก

สำหรับคุณประโยชน์ของการอ่านนั้น มีมากมาย เช่น

๑. การอ่านทำให้เกิดความคิด คนที่อ่านหนังสือมากมักจะเป็นนักคิด อีกทั้งการอ่านยังทำให้เราสามารถคิดใคร่ครวญมากกว่าการฟัง เพราะการฟังเราไม่สามารถหยุดฟังคนพูดได้ เราต้องฟังจนจบ แต่การอ่านหนังสือ เมื่อเราอ่านแล้วเกิดคำถาม หรือข้อสงสัย เราสามารถหยุดอ่านบรรทัดนั้นได้แล้ว คิดต่อว่าสิ่งที่เราอ่านนั้นใช่หรือไม่ใช่ เป็นจริงหรือไม่เป็นจริง ตามที่ผู้เขียนได้เขียนไว้

๒. การอ่านช่วยในการสร้างสมาธิได้ดี คนที่อ่านหนังสือมักเป็นคนที่มีสมาธิ การอ่านจึงเป็นวิธีในการฝึกสมาธิอย่างหนึ่ง เป็นการฝึกสมาธิที่ได้ทั้งองค์ความรู้ ความคิด ข้อมูลข่าวสารในเวลาเดียวกัน

๓. การอ่านช่วยในการพัฒนาตนเอง คนที่อ่านหนังสือมากมักเป็นคนที่ชอบเรียนรู้ ชอบที่จะพัฒนาตนเอง การอ่านจึงเป็นเครื่องมือที่ช่วยในการพัฒนาตนเองเพื่อให้เกิดทักษะต่างๆอย่างมากมาย

๔. การอ่านช่วยให้เกิดการผลิตผลิต บางคนเมื่อทำงานเหนื่อย เกิดความเบื่อหน่ายในการทำงาน การอ่านหนังสือ ตลก หนังสือบันเทิง หนังสือนิยาย จะช่วยให้เกิดการผลิตผลิตได้อีกวิธีหนึ่ง

๕. การอ่านช่วยในการสร้างแรงบันดาลใจ คนที่ประสบความสำเร็จมักชอบอ่านหนังสือ การอ่านหนังสือทำให้เขาเกิดความคิด เกิดแรงบันดาลใจ เกิดความมานะที่จะต่อสู้สิ่งต่างๆ โดยเฉพาะ การอ่านหนังสือประเภทชีวประวัติบุคคลสำคัญของโลก

เมื่อเราเห็นประโยชน์ของการอ่านหนังสือแล้ว แต่ถามว่าทำไมคนไทยจึงไม่ชอบอ่านหนังสือ อาจเป็นเพราะ หลายคนคิดเรื่องเกี่ยวกับหนังสือไม่ถูกต้อง เช่น เมื่ออ่านหนังสือมากๆ กลัวถูกคนล้อว่าเป็น “หนอนหนังสือ” หรือ “อ่านหนังสือแล้วเครียด” อีกทั้งบรรยากาศในการอ่านก็มีส่วนช่วยในการอ่านหนังสืออีกด้วย การปรับปรุงห้องสมุด จึงเป็นส่วนสำคัญที่จะเป็นเครื่องมือในการช่วยให้คนไทยเกิดนิสัยรักการอ่านเพิ่มมากขึ้น

ดังนั้นคุณประโยชน์ของการอ่าน จึงเป็นการเปิดหน้าต่างให้เราพบโลกที่กว้างขึ้น เราสามารถรู้วัฒนธรรม ประเพณี ความเป็นอยู่ เรื่องราวของประเทศต่างๆ ของคนอีกซีกโลกหนึ่งก็ด้วยการอ่าน จงอ่านหนังสือมากๆ แล้วชีวิตของท่านจะเกิดการเปลี่ยนแปลง

ที่มา : ดร.สุทธิชัย ปัญญาโรจน์ [www.drsuthichai.com](http://www.drsuthichai.com)



# ประโยชน์ของการ ออกกำลังกาย



ผู้เขียนคอลัมน์ นายสถิต จรุงญโรสง  
ครูกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ถ้าจะพูดถึงเรื่องออกกำลังกายมีประโยชน์มากมายต่อร่างกายของเราทั้งทางด้านสุขภาพกายและรวมไปถึงสุขภาพจิต การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่เริ่มต้นไม่ยากและเมื่อเริ่มลงมือปฏิบัติก็มีผลดีต่อร่างกายอย่างเห็นได้ชัดเป็นการลงทุนที่หาซื้อไม่ได้ แต่ต้องเริ่มต้นสะสมด้วยตนเอง ผลดีของการออกกำลังกาย ได้แก่

## ด้านสุขภาพกาย

ผลดีต่อระบบการเคลื่อนไหว การออกกำลังกายจะทำให้ทั้งกล้ามเนื้อ กระดูก ข้อต่อ ตลอดจนไขกระดูกแข็งแรงและทำงานได้ดี จึงส่งผลให้เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วและทรงพลัง

ผลดีต่อหัวใจ การออกกำลังกายจะช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง สูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกายได้มากขึ้น

ผลดีต่อเส้นโลหิต การออกกำลังกายทำให้เส้นโลหิตยืดหยุ่น ไม่เปราะง่าย มีไขมันน้อย ลดโอกาสการเป็นโรคความดันโลหิตสูง

ผลดีต่ออัตราการเต้นของชีพจร การออกกำลังกายจะส่งผลให้ปริมาณแร่ธาตุที่สำคัญในแง่ของสารอาหารเพิ่มขึ้น ช่วยลดปริมาณของกรดแลคติกได้ดี ทำให้เกิดอาการเหนื่อยช้าลง

## ด้านสุขภาพจิต

เมื่อมีการออกกำลังกายก็จะทำให้สภาพของจิตใจมีความสดชื่น แจ่มใส สามารถควบคุมอารมณ์ให้มั่นคงเป็นปกติ สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสิ่งแวดล้อมต่างๆได้ดี สามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆได้เป็นอย่างดี และปราศจากความขัดแย้งหรือความสับสนภายในจิตใจ

## การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายไม่ได้หมายถึงการต้องไปแข่งขันกีฬากับผู้อื่น แต่การออกกำลังกายเป็นการแข่งขันกับตัวเอง หลายคนก่อนจะออกกำลังกายมักจะอ้างเหตุผลของการไม่ออกกำลังกาย เช่น ไม่มีเวลา ไม่มีสถานที่ ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ ปัญหาเกี่ยวกับอากาศ ทั้งหมดเป็นข้ออ้างที่จะไม่ออกกำลังกาย แต่ลืมไปว่าการออกกำลังกายอาจจะให้ผลดีมากกว่าสิ่งที่เขาเสียไป เป็นที่น่าดีใจว่าการออกกำลังกายให้สุขภาพดีไม่ต้องใช้เวลามากมาย เพียงแค่วันละครึ่งชั่วโมงก็พอ และก็ไม่ต้องใช้พื้นที่หรือเครื่องมืออะไร มีเพียงพื้นที่ในการเดินก็พอแล้ว การออกกำลังกายจะทำให้รูปร่างดูดี กล้ามเนื้อแข็งแรง ป้องกันโรคหัวใจ ป้องกันโรคกระดูกพรุน ป้องกันโรคอ้วน การออกกำลังกายทำให้ร่างกายสดชื่น มีพลังที่จะทำงานและต่อสู้กับชีวิต นอกจากนี้ยังสามารถลดความเครียดได้ด้วย

## โรคที่มักกับคนที่ไม่ออกกำลังกาย

๑. กลุ่มโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจขาดเลือด
๒. โรคอ้วน
๓. โรคเบาหวานและไขมันในเส้นเลือดสูง
๔. โรคเครียด
๕. โรคภูมิแพ้
๖. โรคปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
๗. โรคมะเร็ง และโรคอื่นๆตามมาด้วย

ทุกคนควรมาออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง ป้องกันโรคต่างๆ และไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ อย่างไรก็ตามโรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร เล็งเห็นความสำคัญของพัฒนารายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา เน้นการปฏิบัติจริง โดยคำนึงถึงความเหมาะสมและช่วงวัยของนักเรียน เพื่อให้ นักเรียนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและสุขภาพจิตที่ดีที่มีความสมดุลในการใช้ชีวิต



## แนะนำบุคลากรใหม่



**นางสาวไพลิน เหนียมพ่วง**  
 ตำแหน่ง ผู้ทรงคุณวุฒิพิเศษ ฝ่ายการเงินและบัญชี  
 ประสบการณ์ นักวิชาการเงินและบัญชีชำนาญการพิเศษ  
 มหาวิทยาลัยนเรศวร  
 วุฒิการศึกษา กศ.ม.(การบริหารการศึกษา)  
 มหาวิทยาลัย นเรศวร



**นางสาววิมล จ่อมจิน**  
 ตำแหน่ง ผู้ทรงคุณวุฒิพิเศษ ฝ่ายพัสดุ  
 ประสบการณ์ นักวิชาการพัสดุชำนาญการพิเศษ  
 มหาวิทยาลัยนเรศวร  
 วุฒิการศึกษา กศ.บ.เทคโนโลยีทางการศึกษา  
 มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก



**นายจตุรนต์ วัฒนากุล**  
 ตำแหน่ง ครู (กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ)  
 วุฒิการศึกษา คบ.(ดนตรีศึกษา)  
 มหาวิทยาลัย ราชภัฏพิบูลสงคราม



**นายสถิต จรุงโรตง**  
 ตำแหน่ง ครู (กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา)  
 วุฒิการศึกษา คบ.(พลศึกษา)  
 มหาวิทยาลัย ราชภัฏบุรีรัมย์



**นางสาวไพจิตรี เฟือกเนียม**  
 ตำแหน่ง นักวิชาการพัสดุ  
 วุฒิการศึกษา ศศ.ม.(สังคมศึกษา) และ  
 นศ.บ.(การประชาสัมพันธ์)  
 มหาวิทยาลัย นเรศวร



**นายจตุรนต์ อุดคำมี**  
 ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป  
 (ผู้จัดการหอพักชาย)  
 วุฒิการศึกษา วท.บ.(ชีวเคมีและ  
 ชีวเคมีเทคโนโลยี)  
 มหาวิทยาลัย เชียงใหม่



**นางสาวอมรรัตน์ ผ่องศรี**  
 ตำแหน่ง นักวิชาการเงินและบัญชี  
 วุฒิการศึกษา บธ.บ.(บัญชี)  
 เกียรตินิยมอันดับ ๒  
 มหาวิทยาลัย ราชภัฏพิบูลสงคราม



โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร

Naresuan University Secondary Demonstration School

เปิดรับสมัครนักเรียนใหม่ ปีการศึกษา ๒๕๕๙

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔

ผู้สนใจสามารถเลือกวิธีการสมัคร

ช่องทางที่ ๑

สมัครออนไลน์

ระหว่างวันที่ ๑๙ ตุลาคม ถึงวันที่ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

ทางเว็บไซต์ <http://www.admission.satit.nu.ac.th>

ช่องทางที่ ๒

สมัครด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ ๒๑ - ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

ณ โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร

เวลา ๐๙.๐๐ น. - ๑๖.๐๐ น.



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร

เลขที่ ๑ ถนนสนามบิน อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ๖๕๐๐๐

เว็บไซต์ <http://www.satit.nu.ac.th> โทรศัพท์ ๐-๕๕๓๗-๘๓๐๖ ถึง ๑๑