



COVID-19



11
-
22

NARESUAN UNIVERSITY
SECONDARY DEMONSTRATION SCHOOL



ที่ปรึกษา

ผศ.ดร.สกนธ์ชัย ชะนูนันท์

บรรณาธิการ

ดร.ประเสริฐศักดิ์ ตันติเสนาะ

กองบรรณาธิการ

นางสาวสรวิศ	ภูกร
นางสาววิวรรษา	ภาวะไพบุลย์
นางสาวณิชา	ราตรี
นายจรรพพัฒน์	จำกิจ
นายพงษ์พิชญ์	ปิยสินสกุล
นายจาตุรนต์	วัฒนากุล
นายสกลิต	จรรยาไธสง
นางสุกัญญา	สายทน
นางอจจิมา	เมืองชื่น
นายทวิสิน	อำนวยการพันธวิไล
นายรัฐพงษ์	โพธิ์รังสิยากร
นายอรรถ	ดีที่สุด
นางพิมพ์ลลิต	เดวิด แล เอี่ยมละออ
นางสาวประภัสสร	บำรุงดี
นายยศวรรธน์	บุญธรรม
นางสาวอภัสวัญญ์	หมื่นศรีชัย

พิมพ์ที่ : ถ.บรมไตรโลกนาถ อ.เมือง จ.พิษณุโลก ๖๕๐๐๐
โทรศัพท์ ๐-๘๑๖-๗๕๓๑๘๘

สารบัญ

๐๓

คุยกับบรรณาธิการ

๐๔

รางวัลแห่งความสำเร็จ

๐๗

ประมวลข่าวกิจกรรม

๑๐

ประมวลภาพ โครงการกีฬาสีภายใน
“กล้าเสลาเกมส์” ประจำปี ๒๕๖๕

๑๑

ประมวลภาพโครงการ “มัธยมสาธิตฯ
เชิดชู รู้คุณค่าภาษาไทย” ประจำปี ๒๕๖๕

๑๒

ประมวลข่าวกิจกรรม

๑๖

สมาคมผู้ปกครองและครู
โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร

๑๗

รอบรู้กล้าเสลา : แนะนำบุคลากรใหม่

๑๘

กล้าเสลาก้าวไกล

๑๙

แนะแนวแนะนำ



TALK

EDITOR'S

สวัสดีคุณผู้อ่านทุกท่านครับ

วารสารกล้าเสลาฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อ แจกให้แก่ผู้ปกครองในโครงการผู้ปกครองพบครูเพื่อลูกรัก ครั้งที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๕ รวมถึงผู้สนใจ เพื่อเผยแพร่ข่าวสาร ผลงาน กิจกรรมต่าง ๆ ของทางโรงเรียน

ในภาคการศึกษาที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๕ นี้ แนวโน้มสถานการณ์การจัดการเรียนการสอน คงกลับมาเป็นรูปแบบปกติ ตามแนวทางและข้อกำหนดบางประการของกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งกิจกรรมต่าง ๆ ของทางโรงเรียนก็คงกลับมามีได้เช่นเดิม

อย่างไรก็ตามขอให้ทุกท่านช่วยติดตามข่าวสารต่าง ๆ ของทางโรงเรียนในทุกช่องทาง อย่างสม่ำเสมอ เพื่อประโยชน์ต่อบุตรหลานของท่านเอง

แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีครับ

ดร.ประเสริฐ ตันติเสนาะ

บรรณาธิการ

วิสัยทัศน์

“เป็นโรงเรียนที่บ่มเพาะผู้เรียนให้มีจิตวิทยาศาสตร์ ถึงพร้อมด้วยคุณธรรม จริยธรรม เพื่อก้าวสู่ระดับโลก”

เอกลักษณ์

ศิลปวิทยาศาสตร์เพื่อชีวิต วิทย์ – คณิต เพื่อการเรียนรู้

อัตลักษณ์

กล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออกในทางสร้างสรรค์

การแข่งขันทักษะทางวิชาการ สาขาคณิตศาสตร์

กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร นำนักเรียนเข้าร่วมการแข่งขันทักษะทางคณิตศาสตร์ โครงการคณิตศาสตร์วิชาการ ครั้งที่ ๗ เนื่องในโอกาสครบรอบ ๑๐๐ ปี แห่งการก่อตั้งมหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ โดยมีนักเรียนได้รับรางวัลจากการแข่งขัน “ต่อสมการทางคณิตศาสตร์ (A-math)” รุ่นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งด้วยพระราชทานสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี คือ

เด็กหญิงรัตนมน เต็ดแก้ว รางวัลชนะเลิศอันดับ ๑ (เหรียญทอง) และ
เด็กหญิงแพรวพลอย วัฒนวนาพงษ์ รางวัลเหรียญทอง (อันดับที่ ๔)



การแข่งขันตอบปัญหากฎหมาย เนื่องในวันพี ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๕

กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร นำนักเรียนเข้าร่วมการแข่งขันตอบปัญหากฎหมาย ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือเทียบเท่า (ปวช.) ซึ่งจัดขึ้นโดยศาลยุติธรรมร่วมกับหน่วยงานกระบวนการยุติธรรมในจังหวัดพิษณุโลก เนื่องในวันพี ประจำปี ๒๕๖๕ เมื่อวันที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๖๕ เพื่อคัดเลือกตัวแทนเข้าร่วมการแข่งขันในระดับภูมิภาค และเผยแพร่ความรู้ทางด้านกฎหมายผ่านการแข่งขันตอบปัญหากฎหมาย โดยผลการแข่งขัน นายธีรวัฒน์ อยู่สำราญ นักเรียนชั้น ม.๖.๔ และ นางสาวพิมพ์ชนก ศรีป่า นักเรียนชั้น ม.๖.๗ ได้รับรางวัลชมเชย และเป็นตัวแทนร่วมกับที่ ๑-๓ เข้าแข่งขันตอบปัญหากฎหมายในระดับภูมิภาคต่อไป



การแข่งขันทักษะทางวิชาการ สาขาภาษาอังกฤษ

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร นำนักเรียนเข้าร่วมการแข่งขันทักษะทางวิชาการ สาขาวิชาภาษาอังกฤษ เนื่องในโอกาสครบรอบ ๑๐๐ ปี แห่งการก่อตั้งมหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ เมื่อวันที่ ๑๗ - ๑๘ สิงหาคม ๒๕๖๕ ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ โดยมีผลการแข่งขัน ดังนี้

ผลการประกวดสุนทรพจน์สุนทรพจน์ ภาษาอังกฤษ ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย รางวัลด้วยพระราชทานสมเด็จพระเจ้าลูกเธอเจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา นเรนทิราเทพยวดี กรมหลวงราชสาริณีสิริพัชรมหาจักรราชรังสฤษฎิ์

นางสาวพิชญันท์ กองแก้ว รางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๑ และ นางสาวรัชชา มีพรสวรรค์ รางวัลชมเชย

ผลการแข่งขัน Story Telling ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

นายทริสเดน จอร์จ เอเวอร์รี รางวัลชนะเลิศ และ นางสาวชญานิศ คันทะมูล รางวัลชมเชย

ผลการแข่งขัน Spelling Bee ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

นายคมน์ทิน อินทร์ชุกุล รางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๒

ผลการแข่งขัน Spelling Bee ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

เด็กหญิงกัลยาณี อังศุไพศาล รางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๒ และ

เด็กชายกันตภณ สุระดม รางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๒

ผลการแข่งขันตอบปัญหาภาษาอังกฤษ (NSRU English Quiz) ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (แข่งขันเป็นคู่)

นายเฉลิมราชย์ ทองขาว และนายสิริภพ วีรกุล รางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๑



JENESYS 2022 Online Exchange Program

นางสาวพาขวัญ จันทรประทีป นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔.๕ ได้รับการคัดเลือกเข้าร่วม โครงการ JENESYS 2022 Online Exchange Program (โครงการแลกเปลี่ยนออนไลน์) กลุ่มที่ ๒ : หัวข้อ “ความร่วมมือเพื่อการพัฒนาระหว่างประเทศญี่ปุ่น - อาเซียน” (JENESYS 2022 Online Exchange Program bath 2 : theme “Japan - ASEAN Development Cooperation”) ซึ่งจัดโดยกรมกิจการเด็กและเยาวชน





โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร นำนักเรียนเข้าร่วมการแข่งขันทักษะทางวิชาการ ในงานสัปดาห์วิทยาศาสตร์แห่งชาติ ครั้งที่ ๓๓ ประจำปี ๒๕๖๕ (ศูนย์มหาวิทยาลัยนเรศวร) เมื่อวันที่ ๑๗ - ๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๕ ณ มหาวิทยาลัยนเรศวร โดยมีผลการแข่งขันดังนี้

ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

๑. รางวัลชนะเลิศ การแข่งขันกระบวนกรแก้ปัญหาทางวิทยาศาสตร์
๒. รางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๒ การแข่งขันตอบปัญหาทางวิทยาศาสตร์
๓. รางวัลเหรียญเงิน การประกวดโครงงานวิทยาศาสตร์ เรื่อง สุนัขกากาแพเม็ดแบบพกพา
๔. รางวัลชมเชย การประกวดการแสดงทางวิทยาศาสตร์ (Science Show)
๕. รางวัลผู้เข้าแข่งขันที่ทำสถิติที่ดีที่สุด ๒๐ อันดับแรก การแข่งขันเครื่องบินกระดาษพับ ประเภทร่อนนาน

ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

๑. รางวัลชนะเลิศ การแข่งขัน E-Sports (PUBG)
๒. รางวัลชนะเลิศ การแข่งขัน E-Sports (ROV)
๓. รางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๑ การแข่งขัน E-Sports (ROV)
๔. รางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๑ การแข่งขันตอบปัญหาทางวิทยาศาสตร์
๕. รางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๒ การแข่งขันแฟนพันธุ์แท้สมุนไพรร
๖. รางวัลชมเชย การแข่งขันตอบปัญหาทางวิทยาศาสตร์



โครงการ “สาธิตช่วยน้อง”

งานชุมชนสัมพันธ์ โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร จัดโครงการ “สาธิตช่วยน้อง” โดยได้รับความร่วมมือจากนักเรียน ผู้ปกครอง คณาจารย์ บุคลากร และชุมชน ร่วมบริจาคของใช้ที่จำเป็น อาทิ อาหารแห้ง เครื่องดื่ม อุปกรณ์การเรียนและอุปกรณ์ป้องกันโควิด ๑๙ เพื่อนำไปมอบให้กับน้อง ๆ ที่ประสบเคราะห์ “บ้านร่มพระคุณ” อ.เมือง จ.พิษณุโลก เมื่อวันที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๕ ที่ผ่านมา โดยมีอาจารย์ลลิตภัทร ศิริรักษ์ เป็นตัวแทนงานชุมชนสัมพันธ์ และตัวแทนนักเรียน จากรายวิชาชุมนุม “สานสัมพันธ์ชุมชน” เป็นตัวแทนมอบในครั้งนี้



กิจกรรมเสริมการเรียนรู้ ณ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

วันที่ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๖๕ กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ งานวิชาการ โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร จัดกิจกรรมเสริมการเรียนรู้ รายวิชาศิลปะเพิ่มเติม ๓ (ศ๓๒๒๐๑) ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕.๘ โดยอาจารย์ ดร.วรอัษฎ ณรงค์เดชา ผู้สอน นำนักเรียนจำนวน ๓๕ คน เรียนรู้นอกสถานที่ ณ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ ศิลปะและการออกแบบ มหาวิทยาลัยนเรศวร เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมการเรียนรู้ในคณะสาขาสถาปัตยกรรม สาขาการออกแบบ และสาขาทัศนศิลป์ เพื่อเป็นแนวทางและเตรียมความพร้อมในการศึกษาระดับอุดมศึกษาต่อไป



แนะแนวข้อมูลสำคัญของระบบคัดเลือก TCAS จากบัณฑิตน้อย

วันที่ ๒๕ และ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๕ หน่วยแนะแนวและช่วยเหลือนักเรียน งานวิชาการ โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร นำนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ และ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ เข้ารับฟังการบรรยายข้อมูลสำคัญของระบบคัดเลือก TCAS ล่าสุดโดยวิทยากรจาก สถาบันบัณฑิตน้อยดีเซ็นทรัลเวิลด์ เพื่อให้ นักเรียนเกิดความตระหนักรู้และเริ่มวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมในการก้าวสู่การศึกษาระดับอุดมศึกษาต่อไป



โครงการสร้างเสริมความปลอดภัยในโรงเรียน

โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร จัดโครงการสร้างเสริมความปลอดภัยในโรงเรียน โดยมีกิจกรรมฝึกอบรมความปลอดภัยในการใช้รถใช้ถนน เมื่อวันที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๖๕ และกิจกรรมอบรมความรู้ความเข้าใจพื้นฐาน เรื่องแนวทางการป้องกันอัคคีภัยในโรงเรียน เมื่อวันที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๖๕ ให้กับนักเรียนและบุคลากร ได้มีความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้อง เพื่อเป็นการลดความเสี่ยง และเตรียมความพร้อมในเบื้องต้น



โครงการเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ

โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวรจัด “โครงการเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร” โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกันธ์ชัย ชะนูนันท์ รักษาการในตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร นำคณะผู้บริหาร บุคลากร และตัวแทนนักเรียน เข้าร่วมพิธีถวายพระพรชัยมงคล และลงนามถวายพระพร เพื่อแสดงความจงรักภักดีและน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณที่ทรงมีต่อ พสกนิกรชาวไทย ณ โดมอเนกประสงค์โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร



“วันคล้ายวันสถาปนาโรงเรียน”

วันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๖๕ โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร จัดโครงการ “วันคล้ายวันสถาปนาโรงเรียน” (๑ สิงหาคม ๒๕๔๘) โดยมีพิธีไหว้พระพุทธรูปมงคล พระพุทธรูปประจำโรงเรียนพิธีบวงสรวง องค์สมเด็จพระนเรศวรมหาราช และพิธีถวายเครื่องสังเวยศาลเจ้าที่โรงเรียน โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกันธ์ชัย ชะนูนันท์รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร นำคณะผู้บริหาร ตัวแทนคณะครู นักเรียน และบุคลากรโรงเรียนมัธยมสาธิตฯ เข้าร่วมพิธี เพื่อความเป็นสิริมงคล



ค่ายพัฒนาการเรียนรู้ สู่สังคม (โครงการ รวมว.)

วันที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๖๕ ดร.ประสพศักดิ์ ตันติเสนาะ รักษาการในตำแหน่ง รองผู้อำนวยการงานวิชาการ พร้อมด้วย อาจารย์สร้อยดี ภูกร หัวหน้านักกลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ร่วมต้อนรับคณะศึกษาดูงานจากสาขาวิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ ที่จัดโครงการ ศึกษาดูงานและอบรมเชิงปฏิบัติการของนักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาเคมี ชั้นปีที่ ๒ และ ๓ โดยสังเกตกิจกรรม การเรียนการสอน ในห้องเรียน EIS (English integrated Study) เพื่อให้นักศึกษาได้รับความรู้และประสบการณ์ในเรื่อง การจัดการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับการจัดรูปแบบห้องเรียนวิทยาศาสตร์ ในโรงเรียนที่เน้นวิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์และ เทคโนโลยีผ่านการเรียนการสอนโดยใช้ภาษาอังกฤษ รวมถึงแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แนวทางการจัดการเรียนการสอนในระดับ มัธยมศึกษา



“โครงการผู้ปกครองพบครูเพื่อลูกรัก” กลางภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๕

วันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๕ โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร จัดโครงการ “ผู้ปกครองพบครูเพื่อลูกรัก” เพื่อให้ผู้ปกครองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ – ๖ ได้รับทราบนโยบายการดำเนินงานของโรงเรียน และพบครู ที่ปรึกษาประจำชั้นของบุตรหลาน เพื่อรับผลการเรียนกลางภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๕ ตลอดจนรับทราบพฤติกรรม ด้านต่าง ๆ ของนักเรียน ซึ่งจะนำไปสู่การร่วมมือกันวางระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน จากการแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นระหว่าง ผู้ปกครองและครู



“โครงการ ๑๒ สิงหา พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนี พระพันปีหลวง”

วันที่ ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๖๕ โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร จัดโครงการ วันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกนธ์ชัย ชะนูนันท์ รักษาการใน ตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร เป็นประธานในพิธี นำคณะผู้บริหาร คณาจารย์ บุคลากรและ นักเรียน ตักบาตรข้าวสารอาหารแห้ง แด่พระสงฆ์ จำนวน ๙ รูป และร่วมพิธี ถวายพระพรชัยมงคล หลังกิจกรรมเข้าแถว นักเรียน ณ โดมเอนกประสงค์ โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร





โครงการมัธยมสาธิตฯ เขตฯ ๖ รู้คุณค่าภาษาไทย
“รัตนโกสินทร์เรืองโรจน์ เกียรติยศแผ่นดินสยาม”





โครงการกีฬาภายใน “กล้าเสลาเกมส์” ประจำปี ๒๕๖๕



“โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการหุ่นยนต์เยาวชนชนกสร้างหุ่นยนต์เพื่อโลกอนาคต”

วันที่ ๑๒ – ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๕ กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการหุ่นยนต์เยาวชนชนกสร้างหุ่นยนต์เพื่อโลกอนาคต (Robotics Camps for Kids) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กนักเรียนได้พัฒนาทักษะทางเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ นำไปสู่การสร้างนวัตกรรมเขียนโปรแกรมคอมพิวเตอร์ควบคุมกลไกการเคลื่อนไหวของเทคโนโลยีหุ่นยนต์และนำทักษะที่ได้รับไปต่อยอดสร้างสรรค์โครงงานสิ่งประดิษฐ์ใหม่ ๆ ได้ ณ ห้องประชุม ๓๑๐๐ โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร



โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนากระบวนการจัดการเรียนรู้เชิงรุก ACTIVE LEARNING

วันที่ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๖๕ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกนธ์ชัย ชะนูนันท์ นำคณะครูโรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร เข้าร่วมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนากระบวนการจัดการเรียนรู้เชิงรุก (ACTIVE LEARNING) เพื่อยกระดับสมรรถนะครูสู่สมรรถนะ ผู้เรียน สำหรับครูโรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร โรงเรียนอนุบาลและประถมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ซึ่งเป็นโครงการที่จัดขึ้นโดยคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ครูผู้สอนได้รับการพัฒนาสมรรถนะด้านการจัดการเรียนการสอน ได้รับการพัฒนาและเสริมสร้าง (Up – skills and Re – Skills) และสามารถออกแบบและวิเคราะห์การจัดการเรียนรู้เชิงรุกได้ ณ ห้องสัมมนา ๑ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร



รับป้าย CLEAN FOOD GOOD TASTE ฝ่ายเกณฑ์การตรวจประเมินสุขาภิบาลอาหาร ประจำปี ๒๕๖๕

วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๕ โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร เข้ารับป้าย Clean food good taste สำหรับสถานดำเนินการที่ผ่านเกณฑ์การตรวจประเมินสุขาภิบาลอาหาร ประจำปี ๒๕๖๕ จากเทศบาลนครพิษณุโลก โดยมีอาจารย์เอกสิทธิ์ หาแก้ว รักษาการรองผู้อำนวยการงานกิจการนักเรียน เป็นตัวแทนเข้ารับมอบ พร้อมกับรับฟังสรุปผลการดำเนินงานตรวจประเมินสุขาภิบาลอาหาร ณ ห้องจุฬามณี ๑ สำนักงานเทศบาลนครพิษณุโลก



กิจกรรมทำบุญหอพักนักเรียน

วันที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๖๕ ดร.เอกสิทธิ์ หาแก้ว รักษาการในตำแหน่ง รองผู้อำนวยการ งานกิจการนักเรียน นำตัวแทน คณะครู บุคลากร และนักเรียนหอพักโรงเรียน ร่วมพิธีทำบุญหอพักโรงเรียน ประจำปี ๒๕๖๕ โดยถวายภัตตาหารและถวาย ปัจจัยไทยธรรม แด่พระภิกษุสงฆ์จำนวน ๙ รูป พร้อมทั้งถวายเครื่องสังเวศาลเจ้าที่โรงเรียน เพื่อความเป็นสิริมงคล ณ อาคาร หอพักนักเรียน โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร



กิจกรรมยกย่องเชิดชูเกียรติ ศิลปอาจารย์ “จำลองเอกทวี บุรณเขตต์”

วันที่ ๕ กันยายน ๒๕๖๕ งานทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม ร่วมกับงานชุมชนสัมพันธ์ โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัย นเรศวร นำนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒.๗ เป็นตัวแทนเข้าร่วมกิจกรรมยกย่องเชิดชูเกียรติ ศิลปอาจารย์ ประจำปี ๒๕๖๕ “จำลองเอกทวี บุรณเขตต์” ซึ่งกรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม ได้ยกย่องเชิดชูเกียรติรางวัล “ศิลปอาจารย์” คนแรกของประเทศไทย โดยมี นายรณชัย จิตรวิเศษ ผู้ว่าราชการจังหวัดพิษณุโลก เป็นประธานเปิดกิจกรรม นอกจากนี้ นักเรียนยังได้ร่วมกิจกรรมสาธิตทางวัฒนธรรม อาทิ การสาธิตทำพิมพ์พระ การสาธิตเครื่องปั้นดินเผาบ้านมอญ การสาธิต การทำวาวไทย การสาธิตภาพพิมพ์ ลายไทยลงบนถุงผ้า ณ พิพิธภัณฑ์พื้นบ้านจันทวี อ.เมือง จ.พิษณุโลก



รับคณะศึกษาดูงาน จากโรงเรียนอนุบาลและประถมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร

วันที่ ๗ กันยายน ๒๕๖๕ คณะผู้บริหาร โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร พร้อมด้วยคณาจารย์และบุคลากร ร่วมให้การต้อนรับ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สทิธร เชาวนชัย รักษาการในตำแหน่งรองผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลและประถม สาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร พร้อมคณะ ที่มาศึกษาดูงานและร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ระบบการบริหารจัดการของโรงเรียน มัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ทั้ง ๔ ระบบงาน ประกอบด้วย ระบบงานทะเบียนนักเรียน ระบบงานประกันคุณภาพ การศึกษา ระบบการจัดตั้งและบริหารชมรมผู้ปกครองและครูฯ และระบบโครงการเงินทุนหมุนเวียนของโรงเรียน เพื่อเป็น แนวทางในการพัฒนาการบริหารจัดการของโรงเรียนอนุบาลและประถมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวรต่อไป



แถลงข่าวการจัดงานการประชุมวิชาการระดับชาติ สาธิตวิชาการครั้งที่ ๘

วันที่ ๑๐ กันยายน ๒๕๖๕ ผู้บริหารและครูโรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร เข้าร่วมการประชุมเตรียมงาน และแถลงข่าวการจัดงานการประชุมวิชาการระดับชาติ สาธิตวิชาการครั้งที่ ๘ ที่จะจัดขึ้นภายใต้แนวคิด “จินตนาการประสาน ภูมิปัญญา พัฒนานวัตกรรมสร้างสรรค์ ก้าวทันดิจิทัล” satit innovation and creativity for Education ๔.๐ ร่วมกับ กลุ่มโรงเรียนสาธิตทั่วประเทศอีก ๒๑ สถาบัน ณ ศูนย์ศิลปวัฒนธรรมเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบพระชนมพรรษา มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ จ.นครปฐม จัดโดยโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศิลปากร (ปฐมวัยและประถมศึกษา) ร่วมกับ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร (มัธยมศึกษา) มีวัตถุประสงค์เพื่อชี้แจง และแถลงข่าวให้ได้ทราบรายละเอียดของ กิจกรรมในต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นในงาน การประชุมวิชาการระดับชาติ สาธิตวิชาการครั้งที่ ๘ ในวันที่ ๘-๙ ธันวาคม ๒๕๖๕



พิธีเปิดนิทรรศการศิลปกรรมแห่งชาติ ณ หอศิลป์มหาวิทยาลัยนเรศวร

วันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๖๕ กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ ร่วมกับงานทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร นำนักเรียนเข้าร่วมพิธีเปิดนิทรรศการศิลปกรรมแห่งชาติ ครั้งที่ ๖๗ และนิทรรศการศิลปกรรม ร่วมสมัยของศิลปินรุ่นเยาว์ ครั้งที่ ๓๘ ซึ่งจัดขึ้นโดย กองส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยนเรศวร ณ หอศิลป์มหาวิทยาลัยนเรศวร อาคารวิสุทธิกษัตริย์ มหาวิทยาลัยนเรศวร และชมการแสดงผลงานของศิลปินที่สร้างสรรค์ผลงานศิลปะสมัยใหม่และร่วมสมัย ในประเทศทั้งจิตรกรรม ประติมากรรม ภาพพิมพ์ และสื่อประสม เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเกิดแรงบันดาลใจ ความคิดในการสร้างสรรค์ผลงานศิลปกรรม นำไปสู่การปรับใช้ในรายวิชาเรียนต่อไป



บริจาคโลหิต

วันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๖๕ ครู นักเรียน และบุคลากร โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ร่วมบริจาคโลหิต โดยหน่วยรับบริจาคโลหิตเคลื่อนที่ ภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ ๙ จังหวัดพิษณุโลก สภากาชาดไทย ณ ห้องประชุม ๓๑๐๐ โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร



กิจกรรมแนะแนวอาชีพเพื่อการศึกษาต่อ

วันที่ ๑๖ กันยายน ๒๕๖๕ งานแนะแนวและช่วยเหลือนักเรียน งานวิชาการ โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร จัดโครงการแนะแนวอาชีพเพื่อการศึกษาต่อ (กิจกรรมแนะแนวอาชีพเพื่อการศึกษาต่อ) สำหรับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนได้รับข้อมูลการประกอบอาชีพที่หลากหลาย ทำให้มีแรงจูงใจ ในการวางแผนเป้าหมายทางด้านการศึกษาในอนาคต ให้สอดคล้องกับอาชีพที่เหมาะสมกับความสามารถ ความถนัด และความสนใจของตนเอง วิทยากรโดย นพ.ธศุทธิ์ โลหะนาบุตร คุณกาญจน์ ดับปากพิง และคุณคณิตวัช บำรุงรัตน์ ณ ห้องประชุม ๓๑๐๐ โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร



มุทิตาจิตผู้เกษียณอายุราชการปี 2565

วันที่ ๑๔ กันยายน ๒๕๖๕ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกลชัย ชะนูนันท์ รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการ โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวรร่วมงานแสดงมุทิตาจิตผู้เกษียณอายุราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ ของมหาวิทยาลัยนเรศวร ที่จัดขึ้นเพื่อเป็นการแสดงความรู้สึกอันดี ความรักความผูกพันที่มีต่อผู้เกษียณอายุราชการ โดยมีรองศาสตราจารย์ ดร.ศรินทร์ทิพย์ แทนธานี รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยนเรศวร เป็นประธานกล่าวเปิดงาน พร้อมให้ข้อคิดในการดำรงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ และมอบของที่ระลึกและเงินสวัสดิการเกษียณอายุให้แก่ผู้เกษียณอายุราชการ ซึ่งในปีนี้ โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร มีผู้เกษียณอายุราชการจำนวน ๑ คน คือ นางพิกุล วงศ์แก้ว ตำแหน่งคนสวน ณ บริเวณ ชั้น ๑ อาคารสำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยนเรศวร



“กิจกรรมกล้าเสลาคืนถิ่น”

วันที่ ๑๙ กันยายน ๒๕๖๕ งานแนะแนวและช่วยเหลือนักเรียน งานวิชาการ โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร จัดโครงการแนะแนวอาชีพเพื่อการศึกษาต่อ “กิจกรรมกล้าเสลาคืนถิ่น” สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนได้รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับคณะสถาบันการศึกษาต่าง ๆ จากรุ่นพี่ และเป็นการสานสัมพันธ์อันดีระหว่างศิษย์เก่า และศิษย์ปัจจุบัน โดยรับฟังบรรยายหัวข้อ “เลือกคณะในมหาวิทยาลัยแบบไหน ที่เป็นตัวเรา” จากนายพรพุทธา และนายปัทมวิกรณ์ ไวยโมกษ์ ศิษย์เก่าของโรงเรียน ที่มาร่วมแลกเปลี่ยนแนวคิด ให้กับรุ่นน้อง เพื่อวางแผนทางด้านการศึกษาในอนาคต ณ ห้องประชุม ๓๑๐๐ โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร





สมาคมผู้ปกครองและครูโรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร

สมาคมผู้ปกครองและครูโรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวรได้จดทะเบียนก่อตั้งเป็นสมาคม เมื่อวันที่ ๑๒ ตุลาคม ๒๕๖๑ ภายใต้การบริหารงานของนายกสมาคมและคณะกรรมการสมาคมฯ โดยมีคุณนริศ ปิยพฤทธิ เป็นผู้ดำรงตำแหน่งนายกสมาคมฯ คนแรก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรุณกร พันธุ์กักติ เป็นผู้ดำรงตำแหน่งนายกสมาคมคนปัจจุบัน ซึ่งเป็นการยกฐานะมาจากชมรมผู้ปกครองและครูโรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ที่ดำเนินการมาตั้งแต่ปีการศึกษา ๒๕๔๙ อันจะนำมาซึ่งความคล่องตัวในการบริหารจัดการอย่างมืออาชีพ

บทบาทหน้าที่ของสมาคมผู้ปกครองและครู

๑. ร่วมมือกับรัฐบาล องค์กร หรือนิติบุคคล ในอันที่จะส่งเสริมให้นักเรียนมีความรู้ความประพฤติที่ดี มีพลานามัย แข็งแรง เป็นพลเมืองที่ดีของประเทศไทย
 ๒. เพื่อประสานความเข้าใจอันดีระหว่างผู้ปกครองและครู ให้เกิดความร่วมมือในอันที่จะส่งเสริมการศึกษา ศีลธรรม วัฒนธรรม และสวัสดิภาพของนักเรียน
 ๓. เพื่อให้มีการแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น และประสบการณ์ ระหว่างผู้ปกครองและครูในด้านที่จะแก้ปัญหาต่าง ๆ ของนักเรียน อีกทั้ง เปิดโอกาสให้ผู้ปกครองได้มีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาและกิจกรรมของโรงเรียน
 ๔. ดำเนินการหาทุนเพื่อส่งเสริมความเจริญในการศึกษาและด้านต่าง ๆ ของนักเรียน
 ๕. ส่งเสริมความเจริญให้แก่โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร
- ทั้งนี้ การดำเนินงานของสมาคมผู้ปกครองและครูฯ จะต้องสอดคล้องกับนโยบายของโรงเรียน โดยไม่ยุ่งเกี่ยวกับการเมือง และไม่ขัดต่อกฎหมาย



ลำดับ	เดือนปี	รายการ	งบประมาณค่า ใช้จ่าย/บาท
๑	ส.ค.-๖๒	สนับสนุนโครงการการแข่งขันกีฬากายใน กอล์ฟสนามสกี ปีการศึกษา ๒๕๖๒	๑๕๐,๐๐๐.๐๐
๒	ก.ย.-๖๒	สนับสนุนรถบรรทุก ๖ ล้อ จำนวน ๑ คัน	๑,๖๕๐,๐๐๐.๐๐
๓	พ.ย.-๖๒	ค่าใช้จ่ายในการอำนวยความสะดวกด้านจราจร ปีการศึกษา ๒๕๖๒	๕,๐๐๐.๐๐
๔	ธ.ค.-๖๒	สนับสนุนงบประมาณเพิ่มเติมในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสีสามัคคี ครั้งที่ ๔๕	๒๐๐,๐๐๐.๐๐
๕	เม.ย.-๖๓	ติดตั้งชุดประตูลงจากเพื่อเก็บพื้นที่ภายในห้องสมุด	๕๐,๐๐๐.๐๐
๖	มิ.ย.-๖๓	ก่อสร้างโรงจอดรถ	๕๗๐,๐๐๐.๐๐
๗	มิ.ย.-๖๓	ปรับปรุงสนามฟุตบอล	๑๕๐,๐๐๐.๐๐
๘	มิ.ย.-๖๓	ปรับปรุงเสาธง	๒๐,๐๐๐.๐๐
๙	ต.ค.-๖๓	ค่าใช้จ่ายในการอำนวยความสะดวกด้านจราจร ปีการศึกษา ๒๕๖๓	๑๐,๐๐๐.๐๐
๑๐	ส.ค.-๖๔	สนับสนุนค่าจ้างดูแลความสะอาดด้านจราจร ปีการศึกษา ๒๕๖๔	๑๖,๖๖๖.๖๖
๑๑	พ.ย.-๖๔	ค่าใช้จ่ายในการอำนวยความสะดวกด้านจราจร ปีการศึกษา ๒๕๖๔	๕,๐๐๐.๐๐
๑๒	มิ.ย.-๖๕	สนับสนุนงบประมาณโครงการส่งเสริมโอลิมปิกวิชาการ-โครงการที่สอนน้อง ล้วน. ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๕	๒๓,๐๐๐.๐๐
๑๓	ส.ค.-๖๕	สนับสนุนงบประมาณค่าอาหารงานเลี้ยงช่วงเย็น โครงการการแข่งขันกีฬากายใน กอล์ฟสนามสกี	๑๗๗,๕๐๐.๐๐
๑๔	ต.ค.-๖๕	สนับสนุนงบประมาณเพิ่มเติมค่าที่พักและเบี้ยเลี้ยงในการเข้าร่วมการแข่งขัน กีฬาสีสามัคคี ครั้งที่ ๔๕	๒๐๐,๐๐๐.๐๐
๑๕	ต.ค.-๖๕	สนับสนุนโครงการสุขศึกษา ของคณะกรรมการนักเรียนปีการศึกษา ๒๕๖๕	๑๙,๕๐๐.๐๐
รวมเป็นเงิน (สามส่วนแล้วแสดงงบเงินแปลบแปลบแล้วเงินเจ็ดหมื่นเจ็ดพันหกแสนหกพันบาท)			๑,๕๒๗,๕๐๐.๐๐



แนะนำบุคลากรใหม่

ตำแหน่งครู กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี



๑. อาจารย์ไฉยพงศ์ คุ้มวงศ์



๒. อาจารย์จิราพร ป้อมลู



๓. อาจารย์จิรพงศ์ คุ้มวงศ์



๔. อาจารย์จิรพงศ์ คุ้มวงศ์



๕. อาจารย์จิราพร ป้อมลู

ตำแหน่งครู กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม



๑. อาจารย์จิราพร ป้อมลู



๒. อาจารย์จิราพร ป้อมลู

ตำแหน่งครู กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์



๑. อาจารย์จิรพงศ์ คุ้มวงศ์



๒. อาจารย์จิรพงศ์ คุ้มวงศ์

ตำแหน่งครู กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย



๑. อาจารย์จิรพงศ์ คุ้มวงศ์

ตำแหน่งครู (ต่างชาติ) กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ



๑. Mr. Royce Dean Vincent
Mita Dela Cuesta Castillo



๒. Miss Magie Zape Del
Castillo

บุคลากรสายสนับสนุน



๑. นายจิรพงศ์ คุ้มวงศ์
ตำแหน่ง: วิทยากรสอน



๒. นางสาวปิยะดา ไชยวงศ์
ตำแหน่ง: วิทยากรสอน



๓. นางสาวศิริรัตน์ บุญเงิน
ตำแหน่ง: วิทยากรสอน



กล้าเสลาก้าวไกล มาเป็นคู่พี่ชาย-น้องสาว ที่หันกลับมาสานต่อกล้าเสลาก้าวไกลฉบับนี้ ธุรกิจครอบครัว คือพี่ เจมส์ และ พี่แพรว ไปทำความรู้จักกับพี่ทั้งสองเลยครับ



สวัสดีครับ ผม เจมส์ วชิรวิทย์ วชิราศรีศิริกุล จบการศึกษา ม.ต้น จาก โรงเรียนมัธยมสาธิต มหาวิทยาลัยนเรศวร (รุ่นที่ ๓) ม.ปลาย จากโรงเรียนสารสาสน์ บางบอน และปริญญาตรีจาก คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ครับ

สวัสดีค่ะ แพรว ชัญญานุช วชิราศรีศิริกุล จบการศึกษาจากโรงเรียน มัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ม.ต้น รุ่นที่ ๔ ม.ปลาย รุ่นที่ ๗ ปริญญาตรี จากคณะวิศวกรรมศาสตร์ สาขาสิ่งแวดลอม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปัจจุบัน ศึกษาต่อระดับปริญญาโท ที่คณะวิศวกรรมศาสตร์ สาขาสิ่งแวดลอม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยค่ะ



ความเป็นมาของการมาสานต่อธุรกิจครอบครัว

(แพรว) ธุรกิจร้านเครื่องประดับ (เพชร ทอง และอัญมณี) ทำธุรกิจยาวนานมากกว่า ๒๘ ปี โดยใช้ชื่อเดิมว่า **ห้างเพชรทอง ศรีสวัสดิ์** ซึ่งคุณแม่ของแพรวได้สร้างชื่อเสียง และวางรากฐานธุรกิจไว้มากพอสมควร ทำให้ลูกค้าเชื่อมั่นในสินค้าและบริการ ของทางร้าน เดิมทีแพรวไม่ได้มองเรื่องการเข้ามาสานต่อธุรกิจของครอบครัวไว้ตั้งแต่แรก เพราะไม่ได้เรียนจบทางสายธุรกิจ แต่เรียนจบทางด้านวิศวกรรม แต่เนื่องด้วยคุณแม่มีปัญหาสุขภาพจึงเข้ามาสานต่อธุรกิจนี้ เพราะเสียฐานลูกค้า แพรวจึง เข้ามาช่วยดูแลธุรกิจต่อ และได้เปลี่ยนชื่อเป็น **AURA Jewelry (ออร่าจิวเวลรี่)** โดยแพรวมองการพัฒนาให้เข้ากับ ยุคปัจจุบันมากขึ้นไม่อยากให้มองว่าเครื่องประดับเป็นสินค้าเข้าถึงยาก และมีราคาแพง รวมถึงออกแบบเครื่องประดับ ให้ดูทันสมัยมากขึ้นในราคาที่จับต้องได้เหมาะกับทุกเพศ ทุกวัย



(เจมส์) ผมและน้องชายอีกคน ก็มีความเห็นว่าอยากให้ร้านเครื่องประดับของครอบครัวเข้าถึงง่ายมากขึ้น จึงมีความคิดพัฒนาธุรกิจ โดยเปิดร้านกาแฟชื่อร้านว่า **AURA café and jewelry (ออร่า คาเฟ่แอนด์จิวเวลรี่)** ซึ่งสามารถเปิดประตูเชื่อมกับร้านขายเครื่องประดับได้ครับ โดยมีเครื่องดื่ม และขนมเป็นอิมเมจของอัญมณี รวมถึง โต๊ะและเคาเตอร์บาร์ในร้านก็นำตู้ทองเก่ามาใช้

การเรียนรู้ที่สาธิต ช่วยส่งเสริมความเป็นตัวตน การทำงานได้อย่างไร



(เจมส์) การเรียนจบที่สาธิต มน ทำให้เจมส์เข้ากับคนอื่นได้ง่ายครับ สามารถปรับตัวได้กับทุกที่ และร่วมงานกับใครก็ได้ครับ
(แพรว) การเรียนจบที่สาธิต มน แพรวว่าช่วยหลายด้านเลยคะ ตอนยังเรียนอยู่อาจจะไม่ค่อยรู้สึกแต่พอจบมาแล้วมาเรียน ป.ตรี มาทำงานรู้สึกเลยว่าตัวเองมีความคิดเป็นระบบมากขึ้น กล้าพูด กล้าแสดงออก และมีความเป็นผู้นำมากขึ้นคะ ยิ่งตอนมาทำธุรกิจต่ที่บ้านยิ่งรู้สึกเลยคะว่าโชคดีมากที่เรียนจบสาธิตมน



เรียบเรียงโดย อ.พันทิพา ทิจำปา
หน่วยแนะแนวและช่วยเหลือนักเรียน

สวัสดีผู้อ่านทุกท่าน พบกันอีกครั้งในวารสารกล้าเสลาประจำเดือนพฤศจิกายน สำหรับแนะแนวแนะนำ ในฉบับนี้ เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับการปรับตัวในช่วงการเปิดเทอม ซึ่งเป็นเวลาที่ทั้งผู้ปกครองและนักเรียนต้องปรับตัวกันอีกครั้งสำหรับการหยุดยาวที่ติดต่อกันหลายสัปดาห์ ประกอบกับช่วงที่ผ่านมาแบบการเรียนนั้น เป็นรูปแบบออนไลน์ เมื่อมีการปรับรูปแบบมาเป็นออนไลน์จึงอาจจะเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลกระทบต่อภาวะด้านสุขภาพจิต (mental health) จึงเป็นช่วงเวลาสำคัญที่ทั้งผู้ปกครองและตัวนักเรียนเองจะมีการเตรียมพร้อมในการปรับตัวสำหรับการเปิดเทอมใหม่ ดังนี้

๑) แสดงออกถึงการมีความเห็นอกเห็นใจ (empathy) และความเมตตา (compassion) จากการวิจัยพบว่า การมีความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจ และการฝึกมีความเมตตาต่อตัวเอง (self-compassion) ย่อมรับความไม่สมบูรณ์แบบของตัวเองสามารถช่วยให้สุขภาพจิตนั้นดีขึ้นได้ เช่นเดียวกัน เมื่อบุตรหลาน, เพื่อนหรือคนรอบข้างต้องการการสนับสนุน วิธีที่แสดงความเห็นอกเห็นใจ คือ การที่รับฟังโดยไม่ตัดสิน

๒) กลับมาเชื่อมต่อกับผู้คนอีกครั้ง หรือ รับการเชื่อมต่อกับผู้คน (re-connect or get connected) จากรายงานการวิจัยของวารสาร Globalization of health พบว่า มนุษย์เราจะรู้สึกดีขึ้น ก็ต่อเมื่อรู้สึกได้รับการสนับสนุนจากผู้อื่น ซึ่งเมื่อไหร่ก็ตาม หากเริ่มรู้สึกว่กำลังประสบปัญหาสุขภาพจิต ให้ติดต่อไปหาเพื่อน ครอบครัว หรือเพื่อนที่ไว้ใจได้อีกครั้ง เพื่อไม่ให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว และสำหรับการเปิดเทอมใหม่ การสร้างความสัมพันธ์ เช่น การเข้าชมรม เข้าร่วมกลุ่มที่ตนเองสนใจ อาจช่วยสร้างความรู้สึกที่ดีขึ้นต่อการปรับตัวในสภาพแวดล้อมใหม่

๓) ยอมรับถึงการดิ้นรนของตนเอง (struggling) การเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องที่ทำนาย อาจทำให้เรตกอยู่ในภาวะที่ต้องดิ้นรนหรือรู้สึกยากลำบาก การขอความช่วยเหลือจากเพื่อน ครอบครัว หรืออาจารย์ที่ปรึกษา เมื่อเริ่มรู้สึกผิดปกติไปจากเดิม อาทิ เริ่มนอนมากหรือน้อยกว่าเดิม หมดความสนใจในสิ่งที่เคยทำแล้วสนุก รวมถึงเกิดอารมณ์แปรปรวน เช่น รู้สึกเศร้า โกรธ หงุดหงิด หรือวิตกกังวลมากขึ้น และเกิดเป็นเวลาลายสัปดาห์ หรือหลายเดือนติดต่อกัน นั้นเป็นสัญญาณแล้วว่า เราควรขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น

๔) การเข้าถึงบริการด้านสุขภาพจิต (access available mental health services) พบว่าปัญหาด้านสุขภาพจิตมีเพิ่มขึ้น นับตั้งแต่เกิดการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 นักเรียนจำนวนมากต้องเผชิญกับความเครียดจากความไม่แน่นอน และสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้ ส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา และหากเริ่มสังเกตว่าเป็นเช่นนั้น ควรติดต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อทำการช่วยเหลืออย่างเหมาะสม

๕) หมั่นฝึกฝนการดูแลตนเอง และทำในสิ่งที่คุณชอบ (practise self-care and do things you enjoy) หาวิธีดูแลตนเองและหากิจกรรมยามว่างที่เหมาะสมกับชีวิตประจำวันของตนเอง รวมถึงการใส่ใจสุขอนามัยการนอน (sleep hygiene) เช่น การฝึกเข้านและตื่นนอนให้ตรงเวลา การพยายามกินอาหารที่มีประโยชน์ การสละเวลาอ่านหนังสือดี ๆ สักเล่มในทุกวัน หรือการพบปะกับกลุ่มเพื่อน เพื่อเป็นการให้เวลากับตนเองในช่วงสั้น ๆ สำหรับดูแลตนเองและทำในสิ่งที่คุณชอบ ซึ่งอาจช่วยลดความเครียดและทำให้รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น

หากนักเรียนคนใดต้องการขอคำปรึกษาเรื่องการปรับตัว สามารถติดต่อได้ที่ห้องพักครูแนะแนว ห้องสมุดชั้น ๒ หรือติดต่อกับครูแนะแนวผู้สอนแต่ละระดับชั้นเพื่อนัดหมายเวลาได้ค่ะ พบกันใหม่ฉบับหน้านะคะ

ขอขอบคุณแหล่งที่มาของบทความ : พร้อมรับเทอมใหม่ ๕ กลยุทธ์ ส่งเสริมสุขภาพจิต ในยุคโควิด-๑๙ หลังพบนักศึกษาเผชิญความเครียดเพิ่มขึ้น

<https://www.sdgmovement.com/2022/08/22/mental-health-university>



กิจกรรมงานสัปดาห์วิทยาศาสตร์แห่งชาติ
ครั้งที่ ๓๓ ประจำปี ๒๕๖๕
(ศูนย์มหาวิทยาลัยรัตนนคร)
เมื่อวันที่ ๑๗ - ๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๕

