# เกิดมาแล้ว ถ้าเลี้ยงไม่ดี จะเป็นคนที่ทุกข์ง่าย-สุขได้ยาก

*ในโลกต่อไปนี้ที่มีเรื่องราวอะไรต่างๆ เกิดขึ้นมาก คนที่อยู่ได้จะต้องมีความเข้มแข็ง เด็กสมัยปัจจุบันนี้ ในสังคมไทยเราชักจะเลี้ยงดูไปในทางที่ทำให้อ่อนแอ*

*คนที่อ่อนแอก็จะมีความสุขตามแบบของคนอ่อนแอ ความสุขของคนอ่อนแอนั้นเปราะบาง แตกสลายง่าย และความสุขอย่างนั้นก็เปลี่ยนเป็นทุกข์ได้ง่าย ไม่ยั่งยืนมั่นคง*

*ส่วนคนที่เข้มแข็ง ก็จะมีความสุขที่เข้มแข็งด้วย ความสุขที่เข้มแข็งก็มั่นคง และยากที่จะเปลี่ยนแปลง คือความสุขนั้นยากที่จะเปลี่ยนเป็นความทุกข์ แถมยังเจอความทุกข์น้อยๆ ก็ไม่หวั่นไม่กลัวจึงเป็นคนที่ทุกข์ได้ยาก และเป็นคนที่สุขได้ง่าย*

*เพราะฉะนั้นคนที่อยู่ในโลกต่อไปนี้ต้องพัฒนาให้ดีต้องเป็นคนที่สุขได้ง่าย ทุกข์ได้ยาก ถ้าพัฒนาไม่เป็นหรือไม่พัฒนาก็จะเป็นคนที่สุขได้ยาก*

ปาฐกถาธรรมเพื่อความมีชีวิตที่สงบเย็นและเป็นสุขอย่างยิ่ง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

ข้อมูล : หนังสือวาสนาสร้างเองได้ ของมูลนิธิอริยทรัพย์สถาพร ออกแบบ : งานประชาสัมพันธ์ สธ.มก.

# สัปดาห์นี้มีอะไร

http://www.kus.ku.ac.th

โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา

**วิสัยทัศน์**

โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา เป็นองค์กรที่มีความเป็นเลิศในการจัดการศึกษา เป็นต้นแบบวิชาชีพครู สร้างองค์ความรู้ใหม่ พัฒนานักเรียนให้เป็นพลโลกที่มีคุณภาพบนพื้นฐานของความเป็นไทย และสามารถแข่งขันในสังคมเศรษฐกิจฐานความรู้ได้อย่างยั่งยืน

**ฉบับประจำวันจันทร์ที่ ๒๔ - วันอาทิตย์ที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๕๒**


## ❀ เรื่องแจ้ง ❀

| วัน / เดือน / ปี | กิจกรรม / วันสำคัญ | สถานที่ | เวลา |
|---|---|---|---|
| อ.๒๕ ส.ค.๕๒ | ทำบุญตักบาตร | บริเวณทางเดินประตู ๕ ถึงอาคารอุบล เรืองสุวรรณ | ๐๗.๐๐ น. |
| | โรงเรียนดอนเมืองทหารอากาศบำรุงและโรงเรียนสหกิจ ศึกษาดูงานบริหารวิชาการ | ห้องประชุม ๑-๑๐๑ | ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น. |
| พ.๒๖ ส.ค.๕๒ | ชมวีดิทัศน์ "ประสบการณ์นักเรียนโครงการแลกเปลี่ยน" โดยงานวิเทศสัมพันธ์ | ในห้องเรียน | ๐๘.๑๕ น. |
| ศ.๒๘ ส.ค.๕๒ | นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ สาขาการศึกษาพิเศษสำหรับเด็กปฐมวัย ม.ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร | ห้องประชุมโครงการการศึกษาพิเศษ อาคาร ๗ ชั้น ๔ | ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น. |

**รศ.ดร.ดารณี อุทัยรัตนกิจ** อาจารย์ใหญ่ รับมอบลูกรักบี้มาตรฐานสำหรับการฝึกซ้อมและแข่งขันสำหรับนักกีฬารักบี้ และมินิรักบี้ จำนวน ๑๕ ลูก จาก **ดร.เจษฎ์ โทณะวณิก และนางกษมา ชนะวงศ์ โทณะวณิก** ผู้ปกครอง ด.ช.กษิดิส โทณะวณิก ป.๒/๔

## *สัปดาห์สนทนาศิษย์-ลูก ตั้งแต่วันอังคารที่ ๒๕ สิงหาคม – ๑๑ กันยายน ๒๕๕๒*

**ผู้ปกครองฝ่ายรักษาความปลอดภัย สวมเสื้อสีส้ม ข้อความบนเสื้อ Team Safty Satit ตำรวจสายตรวจ และตำรวจในเครื่องแบบให้ความร่วมมือดูแลรักษาความปลอดภัยภายในโรงเรียนและรอบบริเวณโรงเรียน**

**โรงเรียนประสานงานกับมหาวิทยาลัยอำนวยความสะดวกในการใช้รถสวัสดิการมหาวิทยาลัย รับ-ส่ง ผู้ปกครองและนักเรียนระหว่างอาคารจอดรถสารนิเทศ ๕๐ ปี มาโรงเรียนตั้งแต่เวลา ๑๕.๐๐ – ๑๘.๓๐ น. เพื่อบรรเทาปัญหาการจราจรตลอดสัปดาห์**

### โครงการสัปดาห์สนทนาศิษย์-ลูก ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๒

| | | | |
|---|---|---|---|
| ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑, ๓ และ ๕ | อ. ๒๕ – พฤ. ๒๗ ส.ค.๕๒ | เวลา ๑๕.๓๐-๑๗.๓๐ น. | ระดับชั้น ป.๑ ๓ และ ๕ |
| ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒, ๔ และ ๖ | อ. ๑ – พฤ. ๓ ก.ย.๕๒ | เวลา ๑๕.๓๐-๑๗.๓๐ น. | ระดับชั้น ป.๒ ๔ และ ๖ |
| ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ | อ.๘ – พฤ.๑๐ ก.ย.๕๒ | เวลา ๑๕.๓๐-๑๗.๓๐ น. | ระดับชั้น ม.๑ |
| ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ และ ๓ | อ.๘ – ศ. ๑๑ ก.ย.๕๒ | เวลา ๑๕.๓๐-๑๗.๓๐ น. | ระดับชั้น ม.๒ และ ๓ |
| ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ | พฤ.๑๐ ก.ย.๕๒ | เช้า ๐๘.๐๐ – ๑๑.๓๐ น<br>บ่าย ๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. | อาคารอุบล เรืองสุวรรณ และระดับชั้น ม.๔ |
| ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ | พฤ. ๓ ก.ย.๕๒ | เช้า ๐๘.๓๐ – ๑๑.๓๐ น<br>บ่าย ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. | อาคารอุบล เรืองสุวรรณ และระดับชั้น ม.๕ |
| ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ | พฤ. ๒๗ ส.ค.๕๒ | เช้า ๐๘.๐๐ – ๑๑.๔๕ น<br>บ่าย ๑๓.๐๐ - ๑๖.๔๕ น. | อาคารอุบล เรืองสุวรรณ |


**เอกสารประชาสัมพันธ์ จัดทำโดย ฝ่ายประชาสัมพันธ์โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โทรศัพท์ ๐๒-๙๔๒-๘๘๐๐-๐๙ ต่อ ๑๐๒ , ๑๐๙**

โครงการพัฒนาดนตรีและนาฏศิลป์ นำนักเรียนวงดุริยางค์ซิมโฟนีฯ เข้า**ร่วมแสดงในงานโครงการหลวง ครั้งที่ ๔๐** ณ เซ็นทรัลเวิร์ล เมื่อวันเสาร์ที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๒

## ขอแสดงความชื่นชมและยินดี

กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ระดับมัธยมศึกษานำนักเรียน **นายพิริยะ กาญจนกังวาฬกุล ม.๖/๓ นายพรพิพัฒน์ เกษมทรัพย์ ม.๖/๕** และ**น.ส.พันธ์พิตรา บุณยรัตพันธุ์ ม.๖/๗** เข้าร่วมแข่งขันตอบปัญหาอาเซียนระดับชาติ ครั้งที่ ๔ สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (๔ th ASEAN Quiz) จัดโดยกรมประชาสัมพันธ์ เมื่อวันเสาร์ที่ ๒๒ สิงหาคม ๒๕๕๒ ณ สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย

ผลการแข่งขัน **นายพรพิพัฒน์ เกษมทรัพย์ ม.๖/๗ ได้รับรางวัลชนะเลิศเป็น** ๑ ใน ๓ ของคณะผู้แทนประเทศไทยเพื่อร่วมการแข่งขันตอบปัญหาอาเซียนระดับภูมิภาพ ระหว่างวันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ถึง วันศุกร์ที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๕๒ ณ สาธารณรัฐฟิลิปปินส์ พร้อมกับคณะผู้แทนร่วมอีก ๒ คน คือนายกัณตภณ รัตนพฤกษ์สกุล สาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และ นางสาวจตุพร อุชุวัฒน์ จากโรงเรียนอุดมศึกษา

ติดตามชมเทปการแข่งขันครั้งนี้ได้ ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย NBT. ในวันอาทิตย์ที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๕๒ เวลา ๑๕.๐๐ น.

ตัวแทนนักเรียน ป.๔ – ป.๖ เข้าร่วมแข่งขันวาดภาพ เรื่อง ***"อนาคตพันธุ์พืช – พันธุ์สัตว์ ในมุมมองของฉัน"*** วันพฤหัสบดีที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๕๒ เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. ณ อาคารปฏิบัติการ คณะเศรษฐศาสตร์

## ขอแสดงความชื่นชม

เด็กชายสิทธิวิกร จันทร์เข็ม ป.๒/๒ เก็บเงินได้จำนวนหนึ่งและนำมามอบให้กับห้องธุรการอาคารประถม จึงขอแสดงความชื่นชมในความซื่อสัตย์สุจริต ขอให้เป็นแบบอย่างที่ดีและรักษาความดีนี้ไว้ตลอดไป

**เอกสารประชาสัมพันธ์ จัดทำโดย ฝ่ายประชาสัมพันธ์โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โทรศัพท์ ๐๒-๙๔๒-๘๘๐๐-๐๙ ต่อ ๑๐๒ , ๑๐๙**

## ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนที่ได้รางวัล

- **นางสาวธนพร ธรรมกีรติวงศ์ ม.๕/๒** ได้รับคัดเลือกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำลงแข่งขันในนามประเทศไทย ได้รับเหรียญเงินจากการแข่งขัน รายการ 33th SEA Age Group Swimming Championships 2009 ประเทศมาเลเซีย ระหว่างวันที่ ๓ – ๗ มิถุนายน ๒๕๕๒ ผลการแข่งขันได้รับเหรียญเงิน

- นักกีฬารักบี้เข้าร่วมการแข่งขันกีฬานักเรียนชิงถ้วยผู้บัญชาการทหารอากาศ ครั้งที่ ๓๘ ประจำปี ครั้งที่ ๓๘ ประจำปี ๒๕๕๒ เมื่อวันศุกร์ที่ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๕๒ ผลการแข่งขันได้อันดับที่ ๒ ในดิวิชั่นที่ ๒ ดังนี้

**๑. นายชยุตม์ เกียรติโชคชัยกุล ๔/๒** **๒. นายกวี สุวรรณวิทยา ม.๔/๓** **๓.นายกรวิชญ์ เมฆอริยะ ม.๔/๔**
**๔. นายชาญ พิมานโรจนกูล ม.๔/๖** **๕. นายศติพัฒน์ รัศมิแพทย์ ม.๕/๑** **๖. นายกฤติน พงศ์ศิริถาวร ม.๕/๒**
**๗. นายจิรายุส วังวิทยา ม.๕/๒** **๘. นายป.กาญจน์ ชิตเจริญ ม.๕/๒** **๙. นายธนพล มโนภินิเวศวงศ์ ม.๕/๓**
**๑๐. นายนรวิชญ์ ผดุงวัตร ม.๕/๔** **๑๑. นายอภิวัชร จันกระทึก ม.๕/๖** **๑๒. นายดุลยพงษ์ รุ่งเรืองระยับกุล ม.๕/๗**
**๑๓. นายศิรภัทร อุทัยรัตนกิจ ม.๕/๗** **๑๔. นายสุกฤษฎิ์ ปิติยนต์**

- นักกีฬาฮอกกี้ เข้าร่วมการแข่งขันฮอกกี้ชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทยประจำปี ๒๕๕๒ ณ สนามกีฬาเฉลิมพระเกียรติ คลอง ๖ จ.ปทุมธานี เมื่อวันที่ ๑๖-๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๒ ผลการแข่งขัน ทีมชายได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๒ ดังนี้

**๑. ด.ช.กรวัฒน์ ศรีวรขาน ม.๓/๑** **๒. ด.ช.สถาพร พาขุนทด ม.๓/๒** **๓. ด.ช.พลิภัทร อุทัยรัตนกิจ ม.๓/๔**
**๔. ด.ช.ธนพล พรหมศรีสุข ม.๓/๔** **๕. ด.ช.พศวัต ด่านชัยวิจิตร ม.๓/๕** **๖. ด.ช.ศรัณย์ ภิญโญวิทยาวงศ์ ม.๓/๕**
**๗. ด.ช.กรพล ศรีวรขาน ม.๓/๖** **๘. นายติณณภพ สมพงษ์ ม.๖/๑** **๙. นายศุทธบุณย์ ไทรม้า ม.๖/๒**
**๑๐. นายเพชรระวี โลทัง ม.๖/๓** **๑๑.นายอัครนิจ ศิริพานิช ม.๖/๓** **๑๒. นายกาย ศิริพรรณพร ม.๖/๔**
**๑๓. นายภูมิพัฒน์ ภู่ช้าง ม.๖/๔** **๑๔. นายอาเนช สุธิราวุธ ม.๖/๕** **๑๕. นายชัยโชติ ศรีวรขาน ม.๖/๗**
**๑๖. นายสุทธิพงษ์ พาขุนทด ม.๖/๗**

## ● ขอแสดงความชื่นชม ●

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อาสาสมัครทำความดี ขัดโต๊ะที่มีรอยขีดเขียน บริเวณอาคาร ๗ เมื่อวันศุกร์ที่ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๕๒

๑. น.ส.กมลพัชร์ กิจวัฒวรเวทย์ ม.๔/๑ ๒. นายอุกฤษฎ์ วรรณะพาหุณ ม.๔/๒ ๓.นายภูรินทร์ ดำรงเกียรติ ม.๔/๓
๔. น.ส. ธวัลยา ทิมสุวรรณ ม.๔/๔ ๕. นายอดิศักดิ์ ชมพง ม.๔/๕ ๖. นายกฤษฎิภูมิ มงคลกิจงาม ม.๔/๗
๗. น.ส.จินดารัตน์ ตั้งสุวรรณเสมา ม.๕/๑ ๘. นายวศิน กำภูพงษ์ ม.๕/๑ ๙. นายบุญราวี สุวรรณเลิศ ม.๕/๑
๑๐. นายกวิน เหลืองอร่ามเวช ม.๕/๒ ๑๑. น.ส.ญาณิชกานต์ แจ่มเจริญ ม.๕/๖ ๑๒. น.ส.สุธิดา หงษ์สุวรรณ์ ม.๕/๗
๑๓. นายกมลพันธ์ ตรงวานิชนาม ม.๖/๑ ๑๔. นายจิรพนธ์ สนประเสริฐ ม.๖/๒ ๑๕. นายปริญญา ชูยัง ม.๖/๓
๑๖. นายสิทธิชัย เอี่ยมบุรี ม.๖/๗

เอกสารประชาสัมพันธ์ จัดทำโดย ฝ่ายประชาสัมพันธ์โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โทรศัพท์ ๐๒-๙๔๒-๘๘๐๐-๐๙ ต่อ ๑๐๒ , ๑๐๙

# สารพัน สารพัด เรื่องประหยัดพลังงาน
## กับชมรมรักษ์โรงเรียน

*โดย.... นายสายตรวจ*

สวัสดีครับ **....โอ้โห ... ฝนตกอีกแล้ว ฝนตกแทบทุกวัน**เลย .... นายสายตรวจหวังว่าน้องๆ ทุกคนคงจะรักษาสุขภาพนะครับและมีพฤติกรรมอนามัยที่ดีที่จะเป็นการป้องกันตนเองจากการระบาด ของโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 นะครับ **... กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือให้สะอาด ทานอาหารที่เป็นประโยชน์โดยเฉพาะ ผัก ผลไม้ เลี่ยงสถานที่ชุมนุมชน พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ระวังรักษาร่างกายให้อบอุ่น สวมหน้ากากอนามัยเมื่อเป็นหวัด ปิดปาก ปิดจมูกเมื่อ ไอ จาม ...**

ส่วนสัปดาห์นี้นายสายตรวจจะนำเสนอวิธีประหยัดไฟฟ้าง่ายๆเป็นรูปภาพ น้องคิดว่านายสายตรวจจะเล่าเรื่องอะไร ...ใช่แล้วครับ... **เรื่องเครื่องปรับอากาศ** หรือ **แอร์** ไงครับ

น้องๆ ทราบกันหรือไม่ว่า การปรับอุณหภูมิของเครื่องปรับอากาศโดยทั่วไป ควรตั้งอุณหภูมิไว้ที่ 25 องศาเซลเซียส หากตั้งต่ำกว่านี้มากจนต้องหาเสื้อกันหนาวมาใส่ จะทำให้สิ้นเปลืองพลังงานโดยใช่เหตุ ดังนั้นควรปรับอุณหภูมิไว้ที่ 25 องศาเซลเซียลจะประหยัดค่าไฟลงได้ถึงร้อยละ 20 เมื่อเทียบกับการตั้งอุณหภูมิไว้ที่ 23 องศาเซลเซียส ซึ่งถ้าภายในประเทศของเรามีเครื่องปรับอากาศจำนวน 2 ล้านเครื่อง เราจะสามารถประหยัดค่าไฟฟ้าได้ถึง 120 ล้านบาท/เดือน หรือปีละ 1,440 ล้านบาท เชียวนะครับ

และถ้าปิดเครื่องปรับอากาศขนาด 1 ตัน (12,000 บีทียู) เร็วขึ้นวันละ 1 ชั่วโมง ลดไฟได้ 21 หน่วยต่อเดือน ประหยัดได้ 52.50 บาทต่อเดือน ถ้าปิดเร็วขึ้นวันละ 1 ชั่วโมง 1 ล้านเครื่อง จะประหยัดไฟให้ประเทศได้เดือนละ 52.50 ล้านบาท หรือ 630 ล้านบาทต่อปี

**ช่วงนี้อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย บางวันร้อน บางวันฝนตก ขอให้ทุกคนรักษาสุขภาพ พักผ่อนให้เพียงพอ <u>รักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ</u> และที่สำคัญอย่าลืมช่วยชาติประหยัดพลังงานนะครับ โดยเปิดแอร์ที่ 25 องศาเซลเซียล น้องๆก็สามารถช่วยลดการนำเข้าพลังงานเพื่อผลิตกระแสไฟฟ้าลงได้**

## เปิดเครื่องปรับอากาศเย็นเกินไป เปลืองทั้งไฟเปลืองทั้งเงิน

*****ตั้งแอร์ที่ 25 °C ประหยัดค่าไฟได้ 10 %*****