



# โรงเรียนปากเกร็ด

อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี  
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 3  
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน  
ปีที่ 5 ฉบับที่ 2 มิถุนายน 2560



## บทบรรณาธิการ

สวัสดีท่านผู้อ่านทุกท่าน

จดหมายข่าวฉบับนี้เป็นฉบับที่ 2 ของปีการศึกษา 2560 ซึ่งโรงเรียนปากเกร็ดของเรา ยังคงเดินตามเป้าหมายที่ได้ร่วมวางกันไว้ นั่นคือ การเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญและการพัฒนาผู้เรียนให้เก่ง ดี และมีความสุข กิจกรรมต่างๆที่เกิดขึ้นในรอบเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา เป็นผลประจักษ์แน่ชัดว่าครูและผู้บริหารทุกท่านมีความตั้งใจจริงอย่างไร

สุดท้ายครูอยากฝากนักเรียนทุกคนว่า

เกิดในที่ ดี นั้นดีแน่                      เกิดในที่ ที่แย่ ก็ดีได้  
เกิดในที่ ดี แล้วแย่ มีถมไป                เกิดในที่ไหน ก็ดีได้ ถ้าใฝ่ดี

ธิดินันท์ นาจาน

## ข้อคิดท่านผู้อ่านวยการ

เรียนท่านผู้ปกครองที่เคารพทุกท่าน ..

โรงเรียนปากเกร็ดในปีการศึกษา 2560 นี้ยังคงพัฒนาอย่างต่อเนื่องเพื่อมุ่งหวังให้นักเรียนเติบโตเป็นผู้ใหญ่อย่างมีคุณภาพ โดยทางโรงเรียนมีจุดเน้นของโรงเรียนที่ว่า

1. ไม่มาสาย
2. ไม่มีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์
3. ไม่ติดยาเสพติด
4. การแต่งกายเรียบร้อย
5. มีมารยาทต่อสังคมและตนเอง
6. มีนิสัยรักความสะอาด

โดยอัตลักษณ์ของโรงเรียนปากเกร็ด คือ ลูกปากเกร็ด มารยาทดี มีจิตอาสา งามสง่า ด้วยบุคลิก และ เอกลักษณ์ลูกปากเกร็ด คือ สะอาด มารยาทงาม

ฝ่ายบริหารและคณะครู ยึดมั่นในความคิด “ความก้าวหน้าของนักเรียน คือ ความภูมิใจของครู และความสุขของศิษย์ คือ ความคิดของครู”



ท่านผู้อำนวยการ นพรัตน์ จันเพ็ชร พร้อมคณะครูและนักเรียนโรงเรียนปากเกร็ด ถวายรายงานผลการดำเนินงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนแด่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สวรรุณจิตรลดา พระราชวังดุสิต เมื่อวันที่ 12 พฤษภาคม 2560 วันพีชมงคล



ท่านผู้อำนวยการ นพรัตน์ จันเพ็ชร ร่วมพิธีประดับแถบพระมหาชิราวุธ เนื่องในวันสถาปนากรมจเรทหารบก ซึ่งกองทัพบกได้พิจารณาขอให้เป็นเกียรติแก่ผู้ทำคุณประโยชน์ต่อกองทัพบก ในวันที่ 5 พฤษภาคม 2560 ณ กองบัญชาการกองทัพบก (มัสวานรังสรรค์)

(นาย นพรัตน์ จันเพ็ชร)  
ผู้อำนวยการโรงเรียนปากเกร็ด

**การอบรม สัมมนา และศึกษาดูงาน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการบริหารจัดการ ของครู และบุคลากรทางการศึกษา  
โรงเรียนปากเกร็ด วันที่ 8-10 พฤษภาคม 2560 ณ โรงแรมเมธาวลัย เพชรบุรี และโรงเรียนพรหมานุสรณ์**



**“ ก้าวเริ่มเติบโต เข้มทิศนำทาง มัธยมศึกษาปีที่ 1 “  
วันที่ 14 พฤษภาคม 2560 ณ หอประชุมเฉลิมพระเกียรติ**

**“ ก้าวเริ่มเติบโต เข้มทิศนำทาง มัธยมศึกษาปีที่ 4 “  
วันที่ 15 พฤษภาคม 2560 ณ หอประชุมเฉลิมพระเกียรติ**



**ประชุมผู้ปกครองและลงทะเบียนนักเรียนปีการศึกษา 2560 วันที่ 11-13 พฤษภาคม 2560  
และพิธีมอบเกียรติบัตรแก่นักเรียนที่มีผลการเรียนยอดเยี่ยม ในปีการศึกษา 2559 ที่ผ่านมา**



**กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย**



กิตติพันธ์บุปผานนท์ รับรางวัลชนะเลิศระดับมัธยมศึกษาการประกวดกลอนสดวันวิสาขบูชา วันสำคัญของโลก จัดโดย ศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย เมื่อวันที่ 10 พฤษภาคม 2560



ครูน้ำฝน ทะกลกิจ ร่วมงานประชุมวิชาการนานาชาติมูลนิธิรางวัลเจ้าฟ้ามหาจักรีครั้งที่ 1 ณ โรงแรมเดอะสุโกศลททท. เมื่อวันที่ 26-28 เมษายน 2560



ครูภูริณัฐ มังครักษ์ เข้าร่วมโครงการส่งเสริมวิชาการ ณ โรงเรียนวัดศรีเขตนันทาราม ในวันที่ 28 มีนาคม 2560



ครูสุนิษา ปาโน ตำแหน่งครูผู้ช่วย  
ครูศิริรัตน์ ป้องปิด ตำแหน่งครูผู้ช่วย

## กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ



“ครูกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ ร่วมพิธีบำเพ็ญกุศล ถวายพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร และเจริญพระพุทธมนต์ถวายพระพรชัยมงคล สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ณ วัดบัวขวัญ พระอารามหลวง จังหวัดนนทบุรี วันที่ 23 พฤษภาคม 2560 “

## กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์



งานนิเทศสัญจร กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ ครั้งที่ 3 ได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 ในวันที่ 9 พฤษภาคม พ.ศ. 2560



การอบรมเชิงปฏิบัติการครูโรงเรียนปากเกร็ด เรื่อง การประกันคุณภาพการศึกษาในสถานศึกษาและชุมชนการเรียนรู้ทางวิชาชีพ Professional Learning Community (PLC) ในวันที่ 8-10 พฤษภาคม พ.ศ. 2560 ณ โรงแรมเมฆาวัลย์ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี

กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ ส่งบุคลากรในกลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ เข้าร่วมการอบรม



ดังรายชื่อต่อไปนี้ 1. คุณครูชื่นจิต โฉมอุดม 2. คุณครูศศิธร สิงหธรรม เข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการ การพัฒนาระบบบริหารจัดการคุณภาพสถานศึกษาตามเกณฑ์รางวัลคุณภาพแห่ง สพฐ. OBECQA ระหว่างวันที่ 6-7 พฤษภาคม พ.ศ. 2560 ณ โรงเรียนไทรน้อย อำเภไทรน้อย จังหวัดนนทบุรี



กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ ได้ประชุมเพื่อชี้แจงแนวปฏิบัติของกลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 ครั้งที่ 4/2560 ในวันที่ 17 พฤษภาคม พ.ศ.2560 ณ ห้อง MLC 2 โรงเรียนปากเกร็ด

## กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม



การอบรมวิปัสสนาและพัฒนาครูตามแนววิถีพุทธ ระหว่างวันที่ 18-24 เมษายน 2560 ณ ยูวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ วิปัสสนาจารย์คือพระครูบวรวิวงศ์ (ครชิต อภิญาโน) ศิษย์หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ แห่งวัดป่าสุคะโต (สายหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก)



คุณครูปริญญา พวงจันทร์ เข้าร่วมอบรม เพื่อนำแนวทางมาพัฒนาการเรียนการสอน รายวิชาพระพุทธศาสนา



การอบรมเชิงปฏิบัติการโครงการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม คุณลักษณะอันพึงประสงค์และค่านิยมของชาติในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 3 ณ โรงเรียนเทพศิรินทร์ นนทบุรี ระหว่างวันที่ 13 - 14 พฤษภาคม 2560



การประกวดสวดมนต์หมู่สรรเสริญพระรัตนตรัยทำนองสรภัญญะ ระดับประเทศ ถวายเป็นพระราชากุศล พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในวันที่ 1-2 พฤษภาคม พ.ศ. 2560 ณ วัดกระทุ่มเสือปลา



การประกวดสวดมนต์หมู่สรรเสริญพระรัตนตรัยทำนองสรภัญญะ งานสัปดาห์ส่งเสริมพระพุทธศาสนา วันวิสาขบูชา และวันอัฐมีบูชา ในวันที่ 10 พฤษภาคม พ.ศ. 2560 ณ วัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามราชวรมหาวิหาร

## กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์



กิจกรรมปฐมนิเทศนักเรียน ม.5 แผนการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ ในวันจันทร์ที่ 15 พ.ค. 2560 โดยกลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์จัดกิจกรรมสัมภาษณ์รุ่นพี่ “วิทย์คณิต ความสำเร็จของเธอ ความภาคภูมิใจของเธอ” เพื่อให้น้องๆ ได้สัมผัสถึงแนวทางการเรียนที่เหมาะสม จากนั้นให้ฝึกทักษะกระบวนการกลุ่มผ่านกิจกรรม “หอคอยสปาเกตตี้”



ครูวิศรุต ศรีนิล เข้าร่วมประชุมปฏิบัติการพัฒนาทักษะการทำโครงการฟิสิกส์ เพื่อส่งเสริมการแข่งขันฟิสิกส์สัปดาห์ระดับนานาชาติและระดับประเทศ ระหว่างวันที่ 10-13 พฤษภาคม พ.ศ. 2560 ณ โรงแรมปริ้นซ์พาเลซ มหานาค

## กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ



วันที่ 26 เมษายน 2560 ครูอาภากร โพธิ์สุข เข้าร่วมการเสวนาวิชาการ เรื่องนาฏยจารีตละครนอก ณ ห้องประชุมรามราชนพ ภาคศึกษานาฏดุริยางคศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

วันศุกร์ที่ 12 พฤษภาคม 2560 (วันพืชมงคล) ท่านผู้อำนวยการพรรัตน์ จันทร์เพชร พร้อมคณะครูและนักเรียนโรงเรียนปากเกร็ด ถวายรายงานผลการดำเนินงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนแด่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ ณ สวนจิตรลดา พระราชวังดุสิต



การอบรม สัมมนา และศึกษาดูงาน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ ในการบริหารจัดการ ของครูและบุคลากร ทางการศึกษา โรงเรียนปากเกร็ด วันที่ 8-10 พ.ศ.2560 ณ โรงแรมเมธาวลัย เพชรบุรี



**แนะนำบุคลากรใหม่**  
นางสาวศศิวิมล แกงกรุด  
บรรจุตำแหน่งครูผู้ช่วย  
กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ

**นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพลูกกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ**  
1.นางสาวกามาต เพชรน้อย 2.นางสาวปานิสรรา สุขสำราญ  
3.นางสาวพิมพ์ประพา สังขฤทธิ์ 4.นายสุทธิเกียรติ เพ็ชรธรรมชาติ  
5.นางสาวชนิษฐา มีสิงห์

## กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี



งานคอมพิวเตอร์ กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ได้รับบุดหนุนจากเทศบาลนครปากเกร็ด ในการจัดซื้อเครื่องคอมพิวเตอร์สำหรับห้องเรียน ห้อง 2205 และ 2208 เพื่อการเรียนการสอนและบริการชุมชน จำนวน 60 เครื่อง



กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี โรงเรียนปากเกร็ด เข้าร่วมการอบรมสัมมนา และศึกษาดูงาน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ ในการบริหารจัดการ ของครู และบุคลากร ทางการศึกษา โรงเรียนปากเกร็ด วันที่ 8-10 พฤษภาคม พ.ศ.2560 ณ โรงแรมเมธาวลัย จังหวัดเพชรบุรี

## งานพยาบาล



**5 ผลไม้**  
ที่ช่วยขับล้างของเสีย

สำหรับผลไม้บางชนิดนั้น นอกจากความอร่อยแล้วยังมีสรรพคุณและคุณประโยชน์ที่ ผ่องแผ้วมากมาย ซึ่งล้วนแล้วแต่ดีกับร่างกายและสุขภาพของเรามาก อาหารที่มีทั้งคุณและโทษการรับประทานอาหารไม่สมดุลกับความต้องการของร่างกาย รับประทานไม่ถูกวิธี หรืออาหารที่รับประทานปนเปื้อนสารพิษ อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ เช่น ทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย แพ้อาหาร ขี้ราყ อีกร่างกายนั้น สารพิษสะสมยังเป็นตัวการให้เกิดโรคร้าย เช่น โรคมะเร็ง ทางที่ดีควรหันมาใส่ใจดูแลอาหารการกินในชีวิตประจำวันตั้งแต่วินาทีนี้กันดีกว่า การกินผลไม้ที่มีคุณสมบัติช่วยล้างพิษ ก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการดูแลรักษาสุขภาพ ไปดูกันเลยว่า 5 ผลไม้นั้นมีอะไรกันบ้างที่ช่วยขับล้างพิษของเสียในร่างกายและยังช่วยให้ระบบย่อยอาหารของคุณดีขึ้นอีกด้วย

**แอปเปิ้ล** ผลไม้ที่ดีที่สุดสำหรับการจัดของเสีย ออกจากร่างกาย สารเพคตินในแอปเปิ้ลจะช่วยกำจัดสารพิษ และป้องกันไม่ให้โปรตีนในลำไส้บูดเน่า นอกจากนี้แอปเปิ้ลยังมีไฟเบอร์สูง ซึ่งเปรียบเสมือนไม้กวาดทำความสะอาดลำไส้ ทำให้ตับและระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น

**ส้มประด** มีเอนไซม์ที่ช่วยกระตุ้นการทำงานของกรดไฮโดรคลอริกในกระเพาะอาหาร ทำให้ของเสียเป็นโปรตีนแตกตัวเร็วขึ้น ส้มประดช่วยรักษาอาการอักเสบในทางเดินอาหาร และช่วยในการทำงานของต่อมไร้ท่อ

**องุ่น** ผลไม้ลูกเล็กๆ ที่ทำหน้าที่เป็นสารฟอกล้างให้ผิวหนัง ตับ ไต และลำไส้ นอกจากนี้องุ่นยังอุดมไปด้วยเกลือแร่และพลังงานจึงช่วยบำรุงเลือด ช่วยซ่อมแซมและสร้างเซลล์ในร่างกาย

**แตงโม** มีฤทธิ์ขับปัสสาวะ เท่ากับช่วยฟอกล้างร่างกาย อีกทั้งช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร ลดความดันโลหิต เปลือกของแตงโมอุดมไปด้วยคลอโรฟิลล์ และที่เมล็ดยังมีวิตามินมากมาย น้ำคั้นจากเปลือกและเมล็ดแตงโมจึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง

**มะละกอ** เอนไซม์ปาเปนในกล้วยน้ำว้ามีฤทธิ์คล้ายกับน้ำย่อยเปปซินในกระเพาะอาหาร ดังนั้นมะละกอจึงช่วยให้โปรตีนแตกตัวได้เร็วขึ้นเช่นเดียวกับ ส้มประด อีกทั้งยังช่วยทำความสะอาดลำไส้และช่วยย่อยอาหาร การรับประทานมะละกอเป็นประจำยังช่วยลดอาการซึมเศร้าได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

ที่มา : 40plus.posttoday



ครูอรุณภา รัตนพัฒน์ และครูกัญญาภา คชศิริ เข้าร่วมการอบรม STEM Education อบรมครูด้วยระบบทางไกลโครงการบูรณาการสะเต็มศึกษา เมื่อวันที่ 26-29 เมษายน 2560 ณ ศูนย์อบรมที่ 48 โรงเรียนเขมาภิรตาราม