



โรงเรียนปากเกร็ด

อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 3
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
ปีที่ 5 ฉบับที่ 4 สิงหาคม 2560



พิธีถวายพระพร สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ 9 เนื่องในโอกาสอันเฉลิมพระชนมพรรษา 85 พรรษา



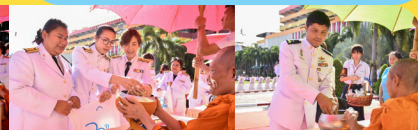
ท่านผู้อำนวยการพรรัตน์ จันเพ็ชร
เปิดกรวยถวายความเคารพ



พระเทศน์สอนเรื่องพระคุณแม่



ท่านผู้บริหาร คณะครู ผู้ปกครองและนักเรียนร่วมกันตักบาตรข้าวสารอาหารแห้ง



ตัวแทนนักเรียนวางพานพุ่ม



ท่านผู้บริหาร คณะครู ผู้ปกครองและ
นักเรียนร่วมกันกล่าวคำถวายพระพรและ
ร้องเพลงสรรเสริญพระบารมี



ตัวแทนห้องเรียนแสดงความเคารพรักต่อคุณแม่



ข้อคิดท่านผู้อำนวยการ

เรียนท่านผู้ปกครองที่เคารพทุกท่าน ..
สำหรับจดหมายข่าวฉบับนี้ถือได้ว่าเป็นฉบับส่งท้ายของภาคเรียนที่ 1 และยังเป็นฉบับส่งท้ายคุณครูที่เกษียณอายุราชการอีกด้วย

การทำงานจนครบเกษียณอายุราชการนั้น นับเป็นเกียรติประวัติของบุคคลที่รับราชการ การสิ้นสุดระยะเวลาปฏิบัติราชการถือว่าท่านได้บรรลุภารกิจการปฏิบัติราชการของท่านแล้ว ท่านได้ปฏิบัติราชการ และได้สร้างผลงาน ที่มีประโยชน์แก่โรงเรียนเป็นอย่างมากตามหน้าที่ความรับผิดชอบของท่าน นั่นคือ การปฏิบัติภารกิจความเป็น “ครู” ดังนั้น ครู จึงต้องรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนสร้างไว้ไปจนกว่าชีพจะหาไม่ ไม่มีอะไรจะดีใจเท่าเมื่อเห็นศิษย์ได้ดี และไม่มีอะไรจะเสียใจเท่าเมื่อเห็นศิษย์ล้มเหลว คนเป็นครูจึงเป็นผู้สมควรได้รับการยกย่องที่สุด.....

บทบรรณาธิการ

สวัสดีท่านผู้อ่านทุกท่าน

จดหมายข่าวฉบับนี้ เป็นฉบับที่ 4 ของปีการศึกษา 2560 แล้ว เข้าสู่ช่วงเดือนสิงหาคมกันยายน ซึ่งเป็นช่วงที่นักเรียนทำกิจกรรมค่อนข้างมาก ทั้งการเรียนในห้องเรียนที่เข้มข้นขึ้น เพราะใกล้สอบปลายภาค และกิจกรรมของโรงเรียนต่างๆ โดยเฉพาะวันที่ 11 สิงหาคมที่ผ่านมา มีกิจกรรมวันแม่ สัปดาห์อาเซียน สัปดาห์วิทยาศาสตร์ และกิจกรรมอื่นๆมากมายที่บูรณาการจากทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้ เพื่อให้นักเรียนได้เข้าร่วม

ใกล้จะสอบแล้ว ครูฝากให้นักเรียนแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ ให้ดี

We don't stop playing because we grow old, we grow old because we stop playing.

คนเราไม่ได้หยุดเล่น เพราะเติบโตขึ้น แต่คนเราเติบโตขึ้นเพราะหยุดเล่นต่างหาก

ธิดินันท์ นาจาน
บรรณาธิการ

(นายพรรัตน์ จันเพ็ชร)
ผู้อำนวยการโรงเรียนปากเกร็ด

พิธีต้อนรับทำนองผู้อำนวยกรทำใหม่ 2 ท่าน ในอันพรุ ที่ 10 สิงหาคม 2560



ท่านรองผู้อำนวยการวิชัย นาคสิงห์ รองผู้อำนวยการกลุ่มการบริหารงบประมาณและบุคคล



ท่านรองผู้อำนวยการดารานีย์ กิตติวิทยากุล รองผู้อำนวยการกลุ่มการบริหารวิชาการ



ผู้เข้าร่วมงานเลี้ยงส่งและต้อนรับ ท่านรองผู้อำนวยการทั้งสองท่าน



ผู้บริหารและคณะครูมอบช่อดอกไม้แสดงความยินดีแก่ท่านรองผู้อำนวยการทั้งสองท่าน



ท่านผู้อำนวยการพรรัตน์ จันเพ็ชร มอบของที่ระลึกให้ท่านรองผู้อำนวยการทั้งสองท่าน



ท่านผู้อำนวยการดารานีย์ กิตติวิทยากุล มอบของที่ระลึกให้ท่านรองผู้อำนวยการทั้งสองท่าน

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ ปฐมนิเทศห้องเรียนพิเศษ

กิจกรรมปฐมนิเทศนักเรียนห้องเรียนพิเศษวิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ เทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อม ระดับชั้น ม.4 ในกลุ่มจังหวัดนนทบุรี โดยมีวิทยากรจาก สสวท. ให้ความรู้เรื่องการทำโครงการให้ประสบความสำเร็จ ณ โรงเรียนสตรีนนทบุรี เมื่อวันที่ 27 กรกฎาคม 2560



แข่งขันการประดิษฐ์รูปฟองไข่

ครูดิษริเดช แจ่มจต และครูปิยะธิดา พึ่งพินิจ นำนักเรียนเข้าร่วมแข่งขันการประดิษฐ์รูปฟองไข่ ณ ศูนย์วิทยาศาสตร์เพื่อการศึกษารังสิต ในวันที่ 17-18 สิงหาคมที่ผ่านมา



สัปดาห์วิทยาศาสตร์

กิจกรรมสัปดาห์วิทยาศาสตร์ จัดขึ้นเพื่อเป็นการส่งเสริมกิจกรรมการเรียนรู้ด้านวิทยาศาสตร์ สร้างเสริมประสบการณ์และเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ จึงได้จัดกิจกรรมต่างๆ มากมาย ทั้งกิจกรรมวิชาการ อาทิ การแข่งขันอัจฉริยภาพทางวิทยาศาสตร์ การแสดงทางวิทยาศาสตร์ การประกวดโครงการ การประกวดเครื่องร่อน ประเภทบินนาน การประกวดคลิปวิดีโอลดค่าไฟเพื่อแม่ และกิจกรรมเกมต่างๆ ซึ่งจัดขึ้นในช่วงวันที่ 11-18 สิงหาคม และวันที่ 17 สิงหาคม ได้จัดพิธีเทิดพระเกียรติคุณพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว พระบิดาแห่งวิทยาศาสตร์ไทย



เพชรยอดมงกุฏ

โรงเรียนปากเกร็ดส่งนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เข้าร่วมแข่งขันวิทยาศาสตร์เพชรยอดมงกุฏ ในวันที่ 19 สิงหาคม 2560 และ ส่งนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเข้าแข่งขันเคมี ชีววิทยา และฟิสิกส์เพชรยอดมงกุฏ ในวันที่อาทิตย์ที่ 20 สิงหาคม 2560 ณ โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี



กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์

ครูเฉลิมพล แหวนทอง เข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการ การจัดการเรียนรู้แบบ Active Learning บูรณาการกลไก “ชุมชนแห่งการเรียนรู้เชิงวิชาชีพ PLC” สู่คุณภาพ Thailand 4.0 โดยยึดหลัก “ศาสตร์พระราชา” วันที่ 13-14 กรกฎาคม 2560 ณ โรงเรียนโพธิ์นิมิตวิทยา



กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม



คุณครูวิวรรณ ทองจันทร์ นำนักเรียนเข้าร่วมประกวดสวดมนต์หมู่สรรเสริญพระรัตนตรัย ทำนองสรภัญญะ ซึ่งด้วยพระราชทาน ได้รับรางวัลชมเชย



คุณครูสุวิชัย และ คุณครูปิยะนันท์ นำนักเรียนเข้ารับการอบรมการทำคัลปสันเกี่ยวกับอาเซียน กระบวนการต่างประเทศ



วันที่ 10-11 มิถุนายน 2560 อบรมการออกแบบและพัฒนาสื่ออิเล็กทรอนิกส์เพื่อการศึกษาผ่านห้องเรียนเสมือนจริง



คุณครูนพพล เสนีย์วงศ์ ณ อยุธยา เข้าร่วมอบรมปฏิบัติการพัฒนาครูแกนนำและขยายผล ครูวิทยากรแกนนำการใช้หลักสูตรพัฒนาผู้นำนักเรียนอาเซียน ภาคกลาง-ภาคใต้ (ASEAN Youth Leader - AYL) รุ่นที่ 2



คุณครูชนันญา อุ้นใจ และทีมงานมารยาทไทย จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ “ลูกดีแฉง ยิ้มสยามงามไหว้”



นำนักเรียนเข้าร่วมชม นิทรรศการ สัทธิธรรมปณชริกสูตร ณ สมคามสร้างคุณค่าในประเทศไทย



วันที่ 12-14 มิถุนายน โครงการพัฒนาศักยภาพในการใช้แหล่งเรียนรู้บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง ณ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ ศูนย์สระแก้ว



คุณครูวิวรรณ หัวหน้างานเศรษฐกิจพอเพียง นำตัวแทนคุณครูทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้เข้าร่วมโครงการพัฒนาศักยภาพในการใช้แหล่งเรียนรู้บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง การทำบ้านดิน และการทำนาแบบดั้งเดิม ณ ศูนย์สระแก้ว



นักเรียนเข้าฟังการบรรยายจากวิทยากรธนาคารแห่งประเทศไทย และมอบของที่ระลึก

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี



กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ได้จัดงานตลาดนัดอาชีพขึ้นโดยท่านผู้อำนวยการพรรัตน์ จันทร์เพชร พร้อมคณะครูและนักเรียน ได้เยี่ยมชมบูธกิจกรรมต่างๆ และการออกร้านจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มของนักเรียน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อฝึกประสบการณ์ในการหารายได้ระหว่างเรียน ณ โรงเรียนปากเกร็ด เมื่อวันที่ 11 สิงหาคม 2560

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา



ทีมแอโรบิก ชนะเลิศการแข่งขันออกกำลังกายถวายแม่ของแผ่นดิน 12 สิงหาคมหาราชินี ครั้งที่ 4 โดยกรมพลศึกษา



ทีมว่ายน้ำ ได้รับรางวัลรวม 5 เหรียญรางวัล การแข่งขันกีฬาว่ายน้ำระหว่างโรงเรียนส่วนกลาง กรมพลศึกษา ประจำปี 2560



ทีมแอโรบิก ชนะเลิศแอโรบิก กีฬานักเรียน



ครูสมพร พรมรักษา เป็นตัวแทนโรงเรียนเป็นคณะกรรมการอาหารและยาของสำนักงาน คณะกรรมการอาหารและยาภาคประชาชนเข้าร่วมตัดสินประกวดภาพโปสเตอร์ พร้อม นำเสนองานขับเคลื่อนเผยแพร่ให้ความรู้ ซึ่งกับผู้ประกอบการอาหาร สู้ภัย สุขภาพ ประจำปีงบประมาณ 2560 ภายใต้โครงการพัฒนาการมีส่วนร่วมของประชาชน

กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ

ครูศศิวิมล เข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการ การจัดการเรียนรู้แบบ Active Learning บูรณาการกลไก “ชุมชนแห่งการเรียนรู้เชิงวิชาชีพ PLC” สู่คุณภาพ Thailand 4.0 โดยยึดหลัก “ศาสตร์พระราชา” ณ โรงเรียนโพธิ์นิมิตวิทยาคม



ครูสิริวิวัฒน์ ครูกมล และครูอ้อมเตือนได้พา นักเรียนเข้าแข่งขันดนตรีร่วมสมัยภาคกลาง ในงานบทเพลงพระราชนิพนธ์ สืบสานพระราชปณิธาน น้อมเกล้าถวายองค์ราชันย์ บทเพลงรักแห่งแผ่นดิน

วันที่ 7 กรกฎาคม ครูนิภาวรรณ และครูนิลดา นำนักเรียนเข้าร่วมประกวดวาดภาพพระบายสี ในหัวข้อ “ทำบุญให้พระวัดพระเชตุพน กุศลมากันวันอาสาฬหบูชา” ระดับมัธยมศึกษา ณ วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม



กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย วันภาษาไทยแห่งชาติ ปีการศึกษา 2560



ประธานในพิธี ท่านผู้อำนวยการพรรัตน์ จันทร์เพชร ถ่ายรูปร่วมกับคณะครู



ครูสายพิน ศรีเพ็ง หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย กล่าวรายงาน เนื่องในวันภาษาไทยแห่งชาติ



นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมวันภาษาไทยแห่งชาติ ทุกระดับชั้น



ภาพแห่งความประทับใจ วันภาษาไทย ปี 2560



ท่านผู้อำนวยการพรรัตน์ จันทร์เพชร มอบเกียรติบัตรให้แก่นักเรียนที่ได้รับรางวัลจากการแข่งขันทักษะทางภาษาไทย

โครงการ ร้อยกรองทำนองไทย “เวียไวโนกรรม” อบรม วันที่ 15-16 สิงหาคม 2560 ณ ห้องโสตทัศนศึกษา



ท่านรองคณบดี กิตติวิทย์กุล รองผู้อำนวยการกลุ่มการบริหารวิชาการ มาเป็นประธานเปิด-ปิด การอบรม



ท่านวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ ด้านละครและดนตรี อาจารย์พัฒน์ พร้อมสมบัติ
ท่านวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ ด้านวรรณคดีไทย อาจารย์วราภรณ์ วัฒนไชย



นักเรียนเข้าร่วมอบรม ทำกิจกรรมอย่างสนุกสนานและมีความตั้งใจ



ตัวแทนผู้เข้าร่วมอบรม อ่านทำนองเสนาะ ตามที่วิทยากรได้ให้ความรู้



ประธานมอบเกียรติบัตรให้คณะครู และนักเรียนที่เข้าร่วมการอบรมร้อยกรองทำนองไทย “เวียไวโนกรรม”



25 ก.ค. 60 (พานักเรียนที่มีความต้องการพิเศษไปทัศนศึกษานอกสถานที่) นักเรียนที่มีความต้องการพิเศษเรียนทำหน้ากากที่วิทยาลัยช่างศิลป์สุพรรณบุรี นักเรียนที่มีความต้องการพิเศษศึกษาแหล่งเรียนรู้สัตว์น้ำที่บึงฉวากเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสุพรรณบุรี



8 ส.ค. 60 งานแนะแนวจัดพิธีมอบทุนการศึกษาประจำปี 2560



8 ส.ค. 60 งานแนะแนวจัดพิธีมอบทุนการศึกษาประจำปี 2560



8 ส.ค. 60 งานแนะแนวจัดพิธีมอบทุนการศึกษาประจำปี 2560

งานพยาบาล



อาหารเข้าสำคัญอย่างไร

อ.สง่า ตามาพงษ์ ที่ปรึกษาราชการนอมัย และผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านโภชนาการ สสส. ได้อธิบายว่าอาหารทุกมื้อล้วนมีความสำคัญ แต่ในบรรดาอาหารแต่ละมื้อที่เรากิน มื้อที่มีความสำคัญที่สุดคือ ‘อาหารเช้า’ เนื่องจากร่างกายอดอาหารมาตลอดทั้งคืน อาหารเช้าจึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างมาก เพราะร่างกายต้องใช้พลังงานจากอาหารเมื่อเย็นไปเลี้ยงหัวใจให้สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกาย พอตื่นขึ้นมา หลังจาก 9-10 โมง เราจะเริ่มหิว ดังนั้นจึงต้องกินอาหารเช้าเข้าไปทดแทนพลังงานที่เสียไป อีกทั้งอาหารเช้ายังช่วยเติมพลังงานให้กับร่างกายและสมอง ทำให้สมองของเราทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพตลอดทั้งวัน

การกินอาหารเช้ายังช่วยป้องกันโรคเบาหวาน ป้องกันโรคหัวใจ และป้องกันโรคอ้วนได้อีกด้วย และยังมีส่วนหนึ่งสาเหตุสำคัญที่ทำให้คนไม่กินอาหารเช้า เพราะมีความเข้าใจผิดคิดว่าการจะลดน้ำหนักต้องอดอาหาร แท้จริงแล้วคนที่ไม่กินอาหารเช้ายิ่งจะทำให้อ้วน เพราะเมื่อไม่กิน ในช่วง 10-12 โมงก่อนเวลาอาหารกลางวันยิ่งจะทำให้ร่างกายไทย สมองจะหลั่งสารเคมีเพื่อให้เรากินอาหารมากขึ้น ทำให้กินจุกกินจิบ และจะกินมื้อเที่ยงและมื้อเย็นมากทำให้อ้วนได้ เพราะได้รับพลังงานส่วนเกิน และคนที่ไม่กิน อาหารเช้าการเผาผลาญพลังงานจะลดลงถึง 10% ฉะนั้นการอดอาหารเพื่อลดน้ำหนักจึงไม่ใช่วิธีการที่ถูกต้อง ถ้าเราอดอาหารเมื่อใดสักมื้อหนึ่งเพื่อลดน้ำหนัก จะทำให้เกิดการโยโย่ เอฟเฟกต์ (YOYO Effect) ดังนั้นการลดน้ำหนัก จึงควรที่จะกินอาหารเช้าให้ครบสามมื้อ แต่ให้ควบคุมปริมาณอาหารแทน

ถ้าไม่กินอาหารเช้าเป็นระยะเวลาานทำให้เสียต่อโรคต่างๆ ตามมา ดังนี้

1. โรคอ้วน เพราะการอดอาหารมื้อเช้าจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ อาจส่งผลให้เมื่อต่อๆ ไปกินหนัก กินของหวานเข้าไป แลมนอัตรการเผาผลาญยังลดลงอีกด้วย
2. โรคเบาหวาน การงดมื้อเช้าทำให้เกิดภาวะดื้อต่ออินซูลิน ซึ่งหากกินอาหารเช้าเป็นประจำ จะช่วยลดภาวะผิดปกติดังกล่าวที่เป็นสาเหตุของโรคเบาหวานได้ถึงร้อยละ 35-50
3. โรคอัลไซเมอร์ การรับประทานอาหารเช้าจะช่วยไปกระตุ้นพลังให้กับสมองและทำให้มีความจำที่ดีได้ แต่ในทางตรงกันข้าม หากเราอดอาหารมื้อเช้าจะทำให้ร่างกายไม่สดชื่น กระปรี้กระเปร่า หลงลืม ความจำไม่ดี ไม่มีสมาธิ หากทำเป็นประจำต่อเนื่องนานๆ อาจนำมาซึ่งโรคอัลไซเมอร์ได้อย่างแน่นอน
4. โรคเส้นเลือดในสมอง และโรคหัวใจ เพราะตอนเช้าหลังจากที่เราตื่นนอนเลือดของเราจะมีความเข้มข้นสูง ซึ่งจะช่วยให้เส้นเลือดที่ส่งไปเลี้ยงสมอง หรือหัวใจอุดตันได้ ซึ่งจากผลการวิจัยจากสมาคมแพทย์โรคหัวใจในอเมริกาเมื่อปี 2003 พบว่า การรับประทานอาหารเช้าอย่างสม่ำเสมอจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคดังกล่าวได้
5. โรคกรดไหลย้อน โรคนี้ยังจัดหนึ่งเกิดจากพฤติกรรมการกินที่ไม่เหมาะสม และการรับประทานอาหารเช้าไม่เป็นปกติเป็นส่วนหนึ่ง ในนั้น บางรายไม่ชอบรับประทานอาหารเช้า แต่กินไปพึ่งกาแฟหรือดื่มคาเฟอีน อย่าง กาแฟ ชา เครื่องดื่มชูกำลัง ฯลฯ เพียงอย่างเดียว ซึ่งเครื่องดื่มเหล่านี้ยังเป็นตัวกระตุ้นให้มันย่อยหลังออกมามากขึ้น
6. โรคนิ่ว การไม่รับประทานอาหารเช้ามากกว่า 14 ชั่วโมง จะทำให้คอเลสเตอรอลในถุงน้ำดีจับตัวกัน และหากปล่อยทิ้งไว้เป็นประจำไปนานๆ จะทำให้กลายเป็นก้อนนิ่วได้ ซึ่งการรับประทานอาหารเช้าเป็นประจำจะช่วยให้อัตราการปล่อยน้ำดีออกมามากขึ้น ไม่ให้คอเลสเตอรอลจับตัวกัน สามารถป้องกันการเกิดโรคนี้ได้