



EKTRA Newsflash

ฉบับวันที่ 9 พฤศจิกายน 2561

$2+2=4$

ขอต้อนรับท่านผู้ปกครอง คุณครูและนักเรียน
เข้าสู่ภาคเรียนที่ 2 / 61



$A+B=C$



ตารางปฏิทินกิจกรรม เดือนพฤศจิกายน – ธันวาคม พ.ศ. 2561



| แผนก | วัน / เดือน / ปี | กำหนดการ |
|--------------|------------------------------|---|
| อนุบาล-ประถม | พ. 22 พ.ย. 61 | กิจกรรมวันลอยกระทง ระดับ NC. – Y.3 |
| ทุกแผนก | พ. 21 - ศ. 23 พ.ย. 61 | ละครเวทีชุด <i>Insight Music "The Sound of a Million Dreams"</i> ฉลองครบรอบ 23 ปี โรงเรียนสารสาสน์เอกตรา |
| ทุกแผนก | ศ. 30 พ.ย. 61 | กิจกรรม Cultural Day |
| อนุบาล-ประถม | จ. 3 ธ.ค. 61 | กิจกรรมวันพ่อแห่งชาติ NC. – KG.3 / Y.1 - 3 |
| ประถม-มัธยม | อ. 4 ธ.ค. 61 | กิจกรรมวันพ่อแห่งชาติ Y.4 - 12 |
| ทุกแผนก | จ. 10 ธ.ค. 61 | หยุดวันรัฐธรรมนูญ |
| ทุกแผนก | จ. 17 - พ. 20 ธ.ค. 61 | กิจกรรมคริสต์มาสโชว์ ระดับ NC. – Y.12 |
| ทุกแผนก | ศ. 21 ธ.ค. 61 | กิจกรรมแห่งวันขอโทษ คืนดี ให้ภัย NC. – Y.12 |
| ทุกแผนก | จ. 24 ธ.ค. 61 – อ. 1 ม.ค. 62 | หยุดเทศกาลคริสต์มาสและปีใหม่ |



เปิดรับสมัครนักเรียนใหม่ ปีการศึกษา 2562



| การรับสมัครนักเรียนใหม่ | ระดับชั้น | วันทดสอบ | ประกาศผล | มอบตัว |
|--|-------------|---------------------|-------------|------------------------------------|
| เปิดรับสมัครนักเรียนใหม่ปีการศึกษา 2562 ตั้งแต่ชั้นเตรียมอนุบาล – มัธยมศึกษาปีที่ 4 | NC. - KG.1 | 1 ก.ย. 61 เป็นต้นไป | วันที่ทดสอบ | ภายใน 7 วัน หลังประกาศ ผลสอบ |
| | KG.2 - KG.3 | 29 พ.ย. 61 | 30 พ.ย. 61 | |
| | Y.1 - Y.10 | | | |

งดรับของขวัญและของฝากทุกประเภท

เนื่องในเทศกาลคริสต์มาสและปีใหม่เป็นช่วงเทศกาลวันหยุดยาวผู้ปกครองมักใช้ช่วงเวลานี้ที่ท่องเที่ยว และซื้อหาของขวัญเพื่อมอบให้แก่กัน ทางโรงเรียนสารสาสน์เอกตรา จึงขอความร่วมมือผู้ปกครองและนักเรียนงดเว้นการให้ของขวัญ, ของฝาก, ของกำนัล, ทุกประเภทแก่คุณครูและผู้บริหารทุกท่าน ทั้งนี้เพื่อเป็นการสร้างวัฒนธรรมในการปฏิบัติหน้าที่อย่างเต็มความสามารถให้แก่ทุกคนด้วยความเสมอภาคโดยปราศจากอามิสสินจ้าง อนึ่ง หากผู้ปกครองพบการเรียกรับของขวัญของฝากหรือของกำนัลใดๆ จากครูหรือผู้บริหาร ขอความกรุณาแจ้งให้ทางโรงเรียนทราบด้วย





เตรียมพบกับละครเวที

Insight Music “The Sound of a Million Dreams”

ฉลองครบรอบ 23 ปี โรงเรียนสาธิตสุนทรภู่

ในโอกาสที่โรงเรียนมีวาระครบรอบ 23 ปี ในปีการศึกษา 2561 นี้ ท่านจะได้พบกับละครเวที *Insight Music “The Sound of a Million Dreams”* ซึ่งเป็นละครที่ประกอบไปด้วย 8 บทเพลงอันไพเราะจากหนังสือ Insight Music สร้างขึ้นเป็นเรื่องราวของเด็กชายคนหนึ่งที่มีความฝันจะเป็นนักดนตรีแต่ต้องพบกับปัญหาและอุปสรรค แต่เขาก็ยังคงต่อสู้และก้าวตามฝัน เพราะมีคนรอบข้างที่รักและให้กำลังใจ และการแสดงโชว์ในตอน “จองถนอม” ซึ่งเปรียบการสร้างทางไปกรุงลงกา เหมือนดังการสร้างรากฐานทางการศึกษาของโรงเรียน โดยเฉพาะในฐานะผู้ริเริ่มการเรียนการสอนระบบสองภาษาในประเทศไทย

การแสดงในครั้งนี้ นักเรียนจากชมรมการแสดง Ektra Drama Club, ชมรมดนตรี Ektra Music Club, ชมรมร้องประสานเสียง Ektra Chorus และชมรมโยน จะได้แสดงความสามารถตามความถนัด ที่ได้รับการพัฒนาศักยภาพให้โดดเด่นขึ้นตามแนวทางทฤษฎีหุ่ญญาที่โรงเรียนยึดเป็นแนวทางมาโดยตลอด

ขอเรียนเชิญท่านผู้ปกครอง นักเรียน และบุคคลทั่วไป เข้าร่วมชมและเป็นกำลังใจให้กับนักดนตรี และนักแสดงในการแสดงชุด Insight Music “The Sound of a Million Dreams” ในวันที่ 21 - 23 พฤศจิกายน พ.ศ. 2561 เวลา 18.00 น. ณ ห้อง Auditorium อาคาร 6 ชั้น 4 แผนกประถม

หมายเหตุ: รอบวันที่ 21 พฤศจิกายน พ.ศ. 2561 สำหรับผู้ปกครองนักแสดง
รอบวันที่ 22 - 23 พฤศจิกายน พ.ศ. 2561 สำหรับผู้ปกครอง นักเรียนและบุคคลทั่วไป

เปิดจำหน่ายบัตร ตั้งแต่วันพฤหัสบดีที่ 8 พฤศจิกายน เป็นต้นไป ที่แผนกธุรการ บัตรราคา 100 บาท

พิเศษ! ซื้อบัตรจำนวน 3 ใบขึ้นไป ได้รับส่วนลด 15% (เฉพาะรอบเดียวกันเท่านั้น)

****รายได้หลังหักค่าใช้จ่าย จะนำไปร่วมบริจาคให้แก่โรงพยาบาลศิริราช เพื่อจัดซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์****
สอบถามเพิ่มเติม โทร: 02-213-0117, 02-212-0157, 02-212-9930-1 E-mail : admin@ektra.ac.th

รู้หรือไม่?

การออกกำลังกายในเด็ก ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมอง

เป็นที่ทราบกันดีว่า การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรง แต่ยิ่งไปกว่านั้น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะในวัยเด็กจะช่วยพัฒนาด้านสมองให้มีความจำที่ดี และเสริมสร้างทักษะกระบวนการคิด ซึ่งจะมีประโยชน์ต่อการเรียนรู้เป็นอย่างมาก

นายแพทย์ สก็อต แม็คจินนิส อาจารย์ด้านประสาทวิทยา แห่งโรงเรียนการแพทย์ฮาร์วาร์ด กล่าวว่า “จากหลายๆการศึกษาพบว่า คนที่ออกกำลังกายจะช่วยเสริมสร้างทักษะกระบวนการคิดและการจำ แต่ยังไม่พบว่า การออกกำลังกายแบบไหนคือสิ่งที่ดีที่สุด” นอกจากนี้ การวิจัยจากมหาวิทยาลัยกรานาดา ประเทศสเปน ชี้ให้เห็นว่า เด็กที่มีสุขภาพที่แข็งแรงจะเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมองส่วนหน้า สมองส่วนข้างและสมองส่วนกลีบท้ายทอย ซึ่งมีส่วนช่วยด้านจิตใจ การเรียนรู้ การพัฒนากล้ามเนื้อ และการมองเห็น

ดร.ไอรีน อีสแบน คอร์นีโอ นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยกรานาดา ซึ่งเป็นผู้เขียนหลักของงานวิจัยนี้ ยังกล่าวอีกว่า เด็กที่ออกกำลังกายจะมีความสามารถทางวิชาการที่ดีขึ้น เพราะสมองได้รับการกระตุ้น นอกจากนี้ การวิจัยยังทำให้ทราบอีกว่า เด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกินหรือเด็กที่เป็นโรคอ้วนมีจำนวนเพิ่มขึ้น จากเดิม 32 ล้านคนในปี พ.ศ. 2533 เพิ่มเป็น 41 ล้านคนในปี พ.ศ. 2559 จากทั่วโลก จะเห็นได้ว่าอัตราการเพิ่มขึ้นของภาวะโรคอ้วนได้ก้าวกระโดดอย่างมากในประเทศที่กำลังพัฒนา และแซงประเทศที่มีรายได้สูงไปเรียบร้อยแล้ว เนื่องจากสภาวะทางเศรษฐกิจที่ดีขึ้น นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมารกินและวิถีชีวิต

การออกกำลังกายเป็นประจำ จึงเปรียบเสมือนยาวิเศษ ไม่ว่าจะเป็นการเดิน เล่นกีฬา ทำความสะอาดบ้าน หรือการเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้มีเหงื่อ จะช่วยบริหารหัวใจ อีกทั้งช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และช่วยพัฒนาทางด้านอารมณ์ให้ดียิ่งขึ้น

