



“ **ขอต้อนรับผู้ปกครองทุกท่านและนักเรียนทุกคน เข้าสู่ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563** ทางโรงเรียนขอถือโอกาสนี้ขอบพระคุณผู้ปกครองทุกท่านที่ไว้วางใจ ส่งบุตรหลานเข้าศึกษา ที่โรงเรียนสาธิตสำนักเอกตรา บุคลากรของโรงเรียนทุกฝ่ายจะดูแลนักเรียนทุกคนด้วยความรักและเอาใจใส่ โดยไม่เลือกปฏิบัติ เพื่อให้นักเรียนเกิดความอบอุ่นเสมือนโรงเรียนเป็นบ้านหลังที่สอง ”

วันหยุดในเดือนกรกฎาคม

ตามมติครม.เมื่อวันที่ 30 มิถุนายน 2563 ประกาศให้วันที่ 27 กรกฎาคม 2563 เป็นวันหยุดชดเชยวันสงกรานต์ 1 วัน โดยคณะรัฐมนตรีให้แต่ละหน่วยงานสามารถพิจารณาตามความเหมาะสมนั้น

ทางโรงเรียนเข้าใจดีว่าสภาพเศรษฐกิจและสถานการณ์ในปัจจุบัน ทำให้บริษัท ห้างร้าน หน่วยงานต่างๆ ต้องเร่งดำเนินงานฟื้นฟูกิจการ ผู้ปกครองหลายท่าน อาจไม่ได้หยุด ไม่มีคนดูแลบุตรหลาน หรือ ไม่สะดวกที่จะพานักเรียนเดินทางท่องเที่ยว ประกอบกับช่วงที่ผ่านมานักเรียนได้หยุดเรียนมากพอสมควรแล้ว ดังนั้นเพื่อช่วยแบ่งเบาภาระในการดูแลนักเรียน และให้นักเรียนสามารถเรียนได้อย่างเต็มที่ ทางโรงเรียนจึง**ไม่หยุดเรียน วันจันทร์ที่ 27 กรกฎาคม 2563** แต่จะ**หยุดเรียน วันอังคารที่ 28 กรกฎาคม 2563** เนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว



ปฏิทินกิจกรรมเดือนกรกฎาคม - สิงหาคม 2563

วัน/เดือน/ปี	แผนก	กิจกรรม
ศ. 24 ก.ค. 63	มัธยม	งานรับน้อง
อ. 28 ก.ค. 63	ทุกแผนก	หยุดวันเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
พ. 30 ก.ค. 63	มัธยม	พิธีเปิดปีการศึกษา และ ไหว้ครู Y.9 - Y.12
ศ. 31 ก.ค. 63	ประถม-มัธยม	พิธีเปิดปีการศึกษา และ ไหว้ครู Y.5 - Y.8
จ. 3 ส.ค. 63	ประถม	พิธีเปิดปีการศึกษา และ ไหว้ครู Y.1 - Y.4
อ. 4 ส.ค. 63	อนุบาล	พิธีเปิดปีการศึกษา และ ไหว้ครู NC. - KG.3
จ. 10 ส.ค. 63	มัธยม	เลือกตั้งประธานนักเรียน
จ. 10 ส.ค. 63	มัธยม	กิจกรรมวันแม่แห่งชาติ Y.7 - 12
อ. 11 ส.ค. 63	อนุบาล-ประถม	กิจกรรมวันแม่แห่งชาติ NC. - Y.6
พ. 12 ส.ค. 63	ทุกแผนก	หยุดวันแม่แห่งชาติ
จ. 17 - อ. 18 ส.ค. 63	ประถม-มัธยม	สอบกลางภาคครูไทย 1/2563 Y.1 - Y.12
พ. 19 ส.ค. 63	มัธยม	สอบกลางภาคครูไทย 1/2563 Y.10 - Y.12
ส. 29 ส.ค. 63	มัธยม	กิจกรรม CSR ของกลุ่มเยาวชนผู้นำ

โรงเรียนเปิดให้บริการ

แจ้งเปลี่ยนแปลง / แก้ไขชื่อ - นามสกุล และขอเอกสารหนังสือรับรองต่างๆ **ออนไลน์**

ผู้ปกครองสามารถยื่นคำร้องขอเปลี่ยนแปลงหรือแก้ไขชื่อ - นามสกุล ของนักเรียน/บิดา/มารดาพร้อมแนบไฟล์เอกสารหลักฐาน และขอเอกสารหนังสือรับรองต่างๆ ได้แก่ Transcript, ใบรับรองนักเรียนและใบรับรองเพื่อทำวีซ่า (Visa) ผ่านทางเว็บไซต์ของโรงเรียนนี้

www.ektra.ac.th



- ▶ แจ้งเปลี่ยนแปลง / แก้ไข ข้อมูล (ชื่อ-สกุล, ที่อยู่ ของ นร. / บิดา / มารดา)
- ▶ ขอเอกสารหนังสือรับรองต่างๆ (Transcript / สำเนาสมุดพก / หนังสือรับรอง visa / ใบรับรองความเป็นนักเรียน)
- ▶ แบบฟอร์มใบคำร้องอื่นๆ
 - :: ใบคำร้องขอลาออก
 - :: ใบคำร้องทั่วไป
 - :: ใบคำร้องค่าธรรมเนียมการศึกษา และค่าธรรมเนียมอื่นๆ

รับเอกสาร หลัง 3 วันทำการ ที่ห้องธุรการ

การฝึกเดิน Marching

คืออะไร? และได้อย่างไร?



การเดิน Marching คือ การเดินเท้าที่เป็นระเบียบ มีรูปแบบ ความต่อเนื่อง และจังหวะการเดินที่ชัดเจนและพร้อมเพรียง เรามักจะพบเห็นการเดิน Marching ในขบวนพาเหรด หากแต่การเดิน Marching ในปัจจุบันยังถือเป็นการออกกำลังกายที่ง่ายที่สุดและมีประโยชน์มาก เพราะไม่ต้องใช้อุปกรณ์ใด ๆ ก็สามารถทำให้เลือดสูบฉีดไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกาย เพราะเรายกทั้งแขนขา งานวิจัยที่ตีพิมพ์โดย American Heart Association ในปี พ. ศ. 2556 ซึ่งศึกษาพฤติกรรมอาสาสมัครจำนวน 48,000 คน เป็นเวลา 6 ปี พบว่าผู้ที่เดินออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจได้ถึงร้อยละ 9.3 ดังนั้นยังแสดงให้เห็นว่าการเดินออกกำลังกายช่วยลดความเสี่ยงต่อภาวะระดับ cholesterol ในเลือดสูงได้ถึงร้อยละ 7

สมาคมโรคหลอดเลือดสมองแห่งประเทศไทยรายงานว่า การเดินออกกำลังกายวันละ 30 นาทีทุกวัน สามารถลดความเสี่ยงเช่นเดียวกับการเกิดโรคหลอดเลือดสมองได้มากถึงร้อยละ 27 การเดินยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ป้องกันภาวะสมองเสื่อม เสริมสร้างกระดูกและกล้ามเนื้อให้แข็งแรง ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น นอกจากนี้ การเดินยังช่วยในด้านอารมณ์และจิตใจ ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุข คือ serotonin ซึ่งช่วยลดอาการซึมเศร้า ความวิตกกังวลและความเครียด

แหล่งที่มา: <https://en.wikipedia.org/wiki/Marching>
รองศาสตราจารย์ ดร. เกสัชกรหญิง จิรภรณ์ อังวิฑารธร ภาควิชาเภสัชเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
<https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/445/เดินเพื่อสุขภาพ/www.betterhealth>

บางท่านอาจจะยังไม่ทราบรายละเอียดหรือประโยชน์ของการฝึกเดิน Marching มากพอ เราเรารู้จักประโยชน์อื่นๆของการฝึกเดิน Marching ที่โรงเรียนกันดีกว่า

1 ฝึกความอดทน อดกลั้น และฝึกระเบียบวินัย

นอกจากฝึกความอดทน กำกับความรู้สึกอดกลั้น ควบคุมความเหนื่อยล้าและความท้อแท้ที่เกิดจากการฝึกที่ต้องทำซ้ำๆ นับเป็นการฝึกระเบียบวินัยในตนเองได้เป็นอย่างดี ซึ่งถือเป็นปัจจัยพื้นฐานที่จำเป็นในการประกอบอาชีพ และการดำเนินชีวิตในอนาคตสำหรับทุกคน



4 กระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต และต่อมน้ำเหลือง

การแกว่งแขนจะช่วยกระตุ้นต่อมน้ำเหลืองบริเวณหัวไหล่ให้ไหลเวียนดีขึ้น ทำให้ร่างกายขับของเสีย และสารพิษตกค้างสะสมได้ดียิ่งขึ้น อีกทั้งยังทำให้กล้ามเนื้อหัวใจยืดหยุ่นและแข็งแรงขึ้น นอกจากนี้การขยับร่างกายต่อเนื่องกัน ยังช่วยเสริมสร้างให้หัวใจ ปอดแข็งแรงขึ้น และระบบไหลเวียนโลหิตทำงานได้ดีขึ้นช่วยให้ทำกิจกรรมต่างๆได้นานขึ้น



2 เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และการทำงานของระบบประสาทส่วนต่างๆ

เช่น ประสาทตาจาก การสังเกตการเคลื่อนไหวร่างกายของผู้อื่น ระบบประสาทสั่งการกล้ามเนื้อทุกมัดที่ใช้ในการทรงตัว การยกและการก้าวขา ซึ่งล้วนมีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ตั้งแต่การลุกจากที่นอน การขึ้น-ลงบันได การข้ามถนน ฯลฯ



3 สร้างเสริมการทำงานของสมอง

ให้เซลล์สมองส่วนที่ไม่ค่อยได้ใช้งานเกิดความตื่นตัว เร่งสร้างสารอาหารธรรมชาติมาบำรุงสมอง เซลล์ประสาทในส่วนข้างเคียงยังมีโอกาสได้เคลื่อนไหวมากขึ้น ทำให้ระบบการทำงานของสมองมีประสิทธิภาพมากขึ้น

5 ฝึกทักษะทางด้านดนตรี

การฟังจังหวะและใช้สมองสั่งการเพื่อให้การเคลื่อนไหวร่างกายเข้ากับจังหวะดนตรีสามารถนำไปใช้ในการเรียนวิชาดนตรี หรือ ชีวิตประจำวัน

6 ฝึกการทำงานเป็นทีม

ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนและคุณครูในการฝึกซ้อม เพื่อให้เกิดความพร้อมเพรียงและสวยงามในแถว รู้จักจัดระเบียบร่างกายทำให้มีบุคลิกภาพดี ทะมัดทะแมงมากขึ้น อีกทั้งยังเป็นพื้นฐานสร้างความสามัคคี ที่สามารถนำไปใช้ในชีวิต การทำงานร่วมกับคนหมู่มากหรือเป็นทีมได้ดี



เนื่องด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส Covid-19 ในปัจจุบัน ทางโรงเรียนขอความร่วมมือท่านผู้ปกครอง เพิ่มความระมัดระวังตนเอง **สวมใส่หน้ากากอนามัย หมั่นล้างมือ และแจ้งข้อมูลให้ทางโรงเรียนทราบ** หากท่านหรือสมาชิกในครอบครัวมีประวัติเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยงหรือใกล้ชิดกับผู้ป่วยติดเชื้อ เพื่อประโยชน์และความปลอดภัยของทุกคน เพราะหากตรวจพบผู้ติดเชื้อภายในโรงเรียน อาจส่งผลกระทบต่อ โรงเรียนต้องปิดทำความสะอาด นักเรียนไม่ได้เรียนอย่างต่อเนื่อง และผู้ปกครองหลายท่านก็อาจไม่สะดวกดูแลบุตรหลานในวันที่ต้องออกไปทำงาน