



# จดหมายข่าว

## โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

### ศิษย์เก่า ศิษย์ปัจจุบันพร้อมหน้า...งานเฟื่องฟ้าลาจิต' ๒๒



ผ่านพ้นไปด้วยความประทับใจกับงาน “เฟื่องฟ้าลาจิต'66” เมื่อวันที่ 25 มีนาคม 2567 ณ อาคารสิริวารปัญญา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม งานนี้ได้รับเกียรติจาก ดร.วิรัตน์ ปิ่นแก้ว อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม เป็นผู้กล่าวเปิดงาน พร้อมด้วย นายสุรเดช นิลเอก นายกสมาคมผู้ปกครอง ครู และศิษย์เก่า กล่าวต้อนรับ และรองศาสตราจารย์วิระศักดิ์ ชื่นตา ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตฯ กล่าวแสดงความยินดีแก่นักเรียนที่สำเร็จการศึกษา บรรยากาศภายในงานเต็มไปด้วยความอบอุ่น นักเรียนที่สำเร็จการศึกษาในระดับชั้น ม.3 และ ชั้น ม.6 รับมอบของที่ระลึกเป็นเข็มรูปตราสัญลักษณ์ประจำโรงเรียน นอกจากนี้ยังมี การแสดงต่าง ๆ อีกมากมายบนเวที จากบรรดานักเรียนรุ่นปัจจุบันและเหล่าคณาจารย์ สร้างความสนุกสนานให้แก่ผู้มาร่วมงานเป็นอย่างยิ่ง

### พิธีปัจฉิมนิเทศและพิธีมอบประกาศนียบัตร ปีการศึกษา 2566

วันที่ 25 มีนาคม 2567 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม จัดงานปัจฉิมนิเทศ และพิธีมอบประกาศนียบัตร ประจำปีการศึกษา 2566 โดยมีรองศาสตราจารย์วิระศักดิ์ ชื่นตา ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตฯ กล่าวให้โอวาทแก่นักเรียนที่สำเร็จการศึกษาในระดับชั้น ม.3 และชั้น ม.6 พร้อมทั้งจัดพิธีมอบประกาศนียบัตร ประจำปีการศึกษาปีการศึกษา 2566 ซึ่งได้รับเกียรติจาก ดร.วิรัตน์ ปิ่นแก้ว อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม เป็นประธานในพิธีและเป็นผู้มอบประกาศนียบัตรให้แก่ นักเรียนที่สำเร็จการศึกษา







## เมฆาหน้าร้อน

กาลเมฆาถึงคราหน้าคิมหันต์  
ทั้งนอกรับทั้งในบ้านปานอัคคี  
หวังธาราแห่งสงกรานต์บันดาลช่วย  
ความชุ่มเย็นช่วยดับร้อนทรมาน

สุดจันรรจความร้อนรุ่มคลุมเกศี  
ร้อนฤดีร้อนกายหาไต่ปาน  
ให้รอดม้วยแด่ดินสิ้นสังขาร  
ได้พ้นผ่านเพลิงกัลป์คิมหันต์เอย



สำหรับฤดูร้อนประเทศไทยปีนี้ จากเว็บไซต์กรมอุตุนิยมวิทยาได้คาดการณ์อากาศทั่วไปในเดือนเมษายน 2567 ระบุว่าเดือนนี้อุณหภูมิเฉลี่ยจะสูงกว่าค่าปกติ สำหรับปริมาณฝนรวมส่วนใหญ่จะน้อยกว่าค่าปกติประมาณร้อยละ 3 บริเวณประเทศไทยตอนบนมีอากาศร้อนอบอ้าวและมีอากาศร้อนจัดในหลายพื้นที่ที่เป็นระยะ ๆ อุณหภูมิสูงสุด 43.0 - 44.5 องศาเซลเซียส โดยเฉพาะภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนของทั้งภาคกลาง และภาคตะวันออก แต่ในบางช่วงจะมีฝนฟ้าคะนองในหลายพื้นที่ ซึ่งจะช่วยคลายความร้อนลงได้เนื่องจากจะมีหย่อมความกดอากาศต่ำจากความร้อนปกคลุมบริเวณประเทศไทยตอนบนเป็นระยะ ๆ ประกอบกับจะมีลมใต้หรือลมตะวันออกเฉียงใต้พัดปกคลุมบริเวณดังกล่าวเกือบตลอดช่วง ส่วนภาคใต้จะมีอากาศร้อนในหลายพื้นที่ และมีอากาศร้อนจัดบางแห่งในบางวันกับมี ฝนฟ้าคะนองประมาณร้อยละ 20 ของพื้นที่ส่วนมากในช่วงปลายเดือน เนื่องจากจะมีลมตะวันออกเฉียงใต้พัดปกคลุมอ่าวไทยและภาคใต้ แต่ในช่วงปลายเดือนจะเริ่มเปลี่ยนเป็นมรสุมตะวันตกเฉียงใต้พัดปกคลุมทะเล อันดามันและภาคใต้

กรมอุตุนิยมวิทยายังเตือนด้วยว่าเดือนนี้มักจะมีพายุฤดูร้อนโดยจะมีลักษณะพายุฝนฟ้าคะนอง ลมกระโชกแรง และอาจมีลูกเห็บตกในบางแห่ง ซึ่งจะก่อให้เกิดความเสียหายต่ออาคารบ้านเรือนและเรือสวนไร่นาได้ จึงขอให้ประชาชนติดตามข่าวพยากรณ์อากาศประจำวันจากกรมอุตุนิยมวิทยาต่อไปด้วย 5 เคล็ดลับที่เราควรตระหนักและดูแลตัวเองในหน้าร้อน

1. ดื่มน้ำให้มากขึ้น เพราะในช่วงหน้าร้อนร่างกายเราจะเสียน้ำเร็วขึ้น ควรดื่มน้ำสะอาดและกาแฟ เพราะอาจจะทำให้ร่างกายขาดน้ำได้
2. สวมเสื้อผ้าที่ใส่สบายตัวที่ทำจากวัสดุที่ใส่แล้วเบาสบาย เช่น ผ้าฝ้าย ผ้าลินิน ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายไม่ร้อนในหน้าร้อน
3. ใช้อุปกรณ์ในการช่วยคลายร้อน เช่น พัดลม เครื่องทำความเย็นหรือแอร์ในกรณีที่มีอุณหภูมิสูงขึ้น
4. ใช้ไอเท็มป้องกันแดด เช่น ครีมกันแดด ใส่ผ้าคลุมหน้า ผ้าปิดแขน หรือหมวก เพื่อป้องกันการเผชิญกับแสงแดดที่เป็นอันตรายต่อผิว
5. ออกกำลังกายในที่ร่ม เช่น ภายในห้องออกกำลังกาย หรือในสวนสาธารณะที่มีเงาไม้ที่ร่มรื่น

การดูแลตัวเองเป็นสิ่งสำคัญเพื่อให้ร่างกายและจิตใจของเราสดชื่นมีสุขภาพดี เราจึงควรดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตไปพร้อมกัน หลีกเลี่ยงสถานที่ที่ร้อนอบอ้าว หรือการพบปะผู้คนหรือสถานการณ์ที่ทำให้เราอารมณ์เสีย หงุดหงิด รู้จักใช้หลักปรัชญา หลักธรรมควบคุมอารมณ์และความคิดตนเอง เหล่านี้จะช่วยให้เราสามารถผ่านพ้นฤดูร้อนปีนี้ไปได้อย่างปลอดภัย





# ข่าวสารประจำเดือน

## ประชุมเครือข่ายผู้ปกครองนักเรียน ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๖



เมื่อวันที่ 30 มีนาคม 2567 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม นำโดยรองศาสตราจารย์ วีระศักดิ์ ชื่นตา ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตฯ พร้อมด้วย คณะผู้บริหาร และหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้ ได้จัดการประชุมเครือข่ายผู้ปกครองนักเรียน ภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2566 เพื่อชี้แจงผลการดำเนินงานด้านต่าง ๆ ของโรงเรียนในภาคเรียนที่ผ่านมา รวมทั้งให้ผู้ปกครองได้มีโอกาสเสนอแนะแนวทาง มีส่วนร่วมในการดำเนินงานของโรงเรียนก่อเกิดความร่วมมือในการสร้างเครือข่ายผู้ปกครองที่เข้มแข็ง พร้อมทั้งได้รับเกียรติจาก ดร.วิรัตน์ ปันแก้ว อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม เป็นประธานและมอบประกาศนียบัตรให้แก่นักเรียนที่มีผลการเรียนยอดเยี่ยมได้เกรดเฉลี่ย 4.00 จากทุกระดับชั้น โดยมีผู้ปกครองของนักเรียนที่มาร่วมประชุมเครือข่ายผู้ปกครอง เป็นผู้รับมอบ ณ ห้องประชุม ชั้น 6 อาคารเรียนวิทยาศาสตร์และหอประชุม

## โครงการฝึกอบรมผู้นำนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๖



ระหว่างวันที่ 6 - 7 มีนาคม 2567 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม นำโดย อ.สุพรรณ ศรีทองเกิด ได้จัดโครงการฝึกอบรมผู้นำนักเรียน ประจำปีการศึกษา 2566 ให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยได้รับเกียรติจากรองศาสตราจารย์วีระศักดิ์ ชื่นตา ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตฯ มาเป็นประธานในพิธีเปิด

การอบรมในครั้งนี้ได้รับความร่วมมือจาก อ.สมโชค ชำคำ ผู้ช่วยผู้อำนวยการ อ.พริยา เลิกชัยภูมิ อ.ณิชาบุลพรมโนภาส อ.สุทธินันท์ ศรีสมศักดิ์ อ.ศิริเพ็ญ ชัยสนิท พร้อมด้วยคณาจารย์และเจ้าหน้าที่โรงเรียนสาธิตฯ หลากหลายฝ่าย มาร่วมกันถ่ายทอดองค์ความรู้ในเรื่องต่าง ๆ ให้แก่นักเรียน เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี มีเหตุผลในการทำงานร่วมกับผู้อื่น พร้อมพัฒนาด้านความคิด รู้จักการแก้ปัญหา มีการแสดงออกที่ดี มีน้ำใจ ตรงต่อเวลา ซื่อสัตย์ มีระเบียบวินัย และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้





# ข่าวสารประจำเดือน

## ต้อนรับคณะศึกษาดูงานจาก โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏ นครศรีธรรมราช



วันที่ 19 มีนาคม 2567 ดร.วิรัตน์ ปิ่นแก้ว อธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม รองศาสตราจารย์วีระศักดิ์ ชื่นตา ผู้อำนวยการโรงเรียน พร้อมด้วยคณะผู้บริหารและอาจารย์โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ร่วมต้อนรับ รองศาสตราจารย์ ดร.วิระยุทธ ชาตะกาญจน์ รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช คณะผู้บริหาร อาจารย์และบุคลากร ในโอกาสศึกษาดูงาน แลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้ ของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาและสนับสนุนให้คณะศึกษาดูงาน ได้นำไปปรับใช้ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษาของนักเรียนต่อไป ณ ห้องประชุม ชั้น 4 อาคารวิทยาศาสตร์และหอประชุม โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

## กิจกรรมเข้าค่ายลูกเสือ - เนตรนารี สามัญรุ่นใหญ่ ประจำปีการศึกษา 2566



ระหว่างวันที่ 4-5 มีนาคม 2567 ฝ่ายกิจการนักเรียน นำโดย อ.อรรถยา ตอกไม้เครือ คณะอาจารย์ และเจ้าหน้าที่ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ร่วมกันจัดกิจกรรมเข้าค่ายลูกเสือ-เนตรนารี สามัญรุ่นใหญ่ ประจำปีการศึกษา 2566 เพื่อฝึกฝนให้นักเรียนมีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี พัฒนาด้านความคิด แก้ปัญหาได้ มีน้ำใจ ตรงต่อเวลา ซื่อสัตย์ มีระเบียบวินัย ได้ประสบการณ์การเรียนรู้ทั้งทางทฤษฎีและการปฏิบัติจริง โดยมีรองศาสตราจารย์วีระศักดิ์ ชื่นตา ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตฯ ให้เกียรติมาเป็นประธานในพิธีเปิด ณ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

## อบรมการทำวิจัยในชั้นเรียน สำหรับการขอวิทยฐานะของพนักงานอาจารย์

ระหว่างวันที่ 21 - 22 มีนาคม 2567 รองศาสตราจารย์วีระศักดิ์ ชื่นตา ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตฯ นำคณาจารย์เข้าร่วมอบรมการทำวิจัยในชั้นเรียนสำหรับการขอวิทยฐานะของพนักงานอาจารย์เพื่อพัฒนาทักษะในการทำวิจัย นับเป็นการยกระดับคุณภาพทางวิชาการของครูและการทำงานในอนาคต โดยมีรองศาสตราจารย์ ดร.จิตติรัตน์ แสงเลิศอุทัย เป็นวิทยากรให้ความรู้และคำแนะนำในการอบรมครั้งนี้ ณ โรงแรมริเวอร์ตัน อัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม



**D**

ream reacher

**S**

skillful

**N**

natural

**P**

positive

**R**

respectful

**U**

unity