จุลสารมีนบุรี

320 ถ.สีหบุรานุกิจ แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร
โทร. 02-5407137 www.minbmas.com ประจำเดือน พฤษภาคม 2559

คุยกับผู้บริหาร

พบกันอีกครั้งสำหรับวารสารฉบับประจำเดือนพฤษภาคมนี้ นับว่าเป็นฉบับแรกของปีการศึกษา 2559 ซึ่งโรงเรียนของเรามีความเคลื่อนไหวที่จะแจ้งให้คุณครู นักเรียน และท่านผู้ปกครองทราบดังนี้

1.เดือนนี้โรงเรียนมีนบุรีได้รับครูย้ายมาดำรงตำแหน่งใหม่จำนวน 5 ท่าน และมีคุณครูย้ายไปอยู่โรงเรียนอื่นจำนวน 2 ท่าน

2. เปิดภาคเรียนใหม่คณะครูแต่ละสายชั้นจัดอบรมปฐมนิเทศนักเรียนเพื่อซักซ้อมความเข้าใจเกี่ยวกับกฎ กติกาการอยู่ร่วมกันในสังคมโรงเรียนมีนบุรี

3. การจัดกิจกรรมวันสำคัญทางศาสนานั่นก็คือ วันวิสาขบูชา เพื่อปลูกฝังให้นักเรียน และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องปฏิบัติตนเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี

4. การจัดการแข่งขันกีฬานักเรียนกรุงเทพมหานครระดับสำนักงานเขตโดยแยกเป็นประเภทต่างๆ

5. การจัดกิจกรรมอยู่ค่ายพักแรมนายหมู่ลูกเสือและหัวหน้าหน่วยยุวกาชาด ที่โรงเรียนวัดทองสัมฤทธิ์

6. การจัดการประชุมข้าราชการครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตมีนบุรี

จะเห็นได้ว่าเปิดเรียนมาก็มีกิจกรรมสำหรับครูและนักเรียนมากมาย ดังนั้นจึงขอให้นักเรียนทุกคนจงเตรียมพร้อมกับการพัฒนาการเรียนเพื่อให้เกิดผลสำเร็จดั่งที่ทุกฝ่ายปรารถนาจะให้เกิดสิ่งดีๆในชีวิตของเรา นับว่าเป็นการตั้งต้นที่ดี มีกิจกรรมหลากหลายให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเองและพัฒนาต่อไปอย่างยั่งยืน

สุดท้ายนี้ขออวยพรให้คณะครู นักเรียน ตลอดจนผู้ปกครองทุกท่าน ร่วมแรงร่วมใจกันในการพัฒนาการจัดการศึกษาของโรงเรียนมีนบุรี ให้บรรลุผลตามเป้าหมายตลอดไป

นางขวัญยืน แปลงแดง
ผู้อำนวยการสถานศึกษา โรงเรียนมีนบุรี

กิจกรรมดีเด่น

ขอแสดงความยินดีกับคุณครูภูวดล กันทาแก้วที่ได้เข้าร่วมอบรมศึกษาดูงาน ณ ประเทศญี่ปุ่น ระหว่างวันที่ 23 - 31 มีนาคม 2559

ขอแสดงความยินดีกับคุณครูวงค์จันทร์ สุดดีและคุณครูปาริชาติ สุทธิกุล ที่ได้เข้าร่วมอบรมศึกษาภาษาจีนและเรียนรู้วัฒนธรรมจีน ณ ประเทศจีน ระหว่างวันที่ 1 - 30 เมษายน 2559

สาระน่ารู้

วิธีออกกำลังกาย เพิ่มความสดชื่น

การออกกำลังกายเป็นประจำ นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่ายแล้ว ยังช่วยให้เราสดชื่น กระปี้กระเปร่า ไม่อ่อนเพลียหรือเหนื่อย ให้ร่ายกายมีพลังและมีชีวิตชีวามากขึ้น

1. เดินเร็ว การเดินเร็วจะช่วยเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจและการหายใจให้ดีขึ้น ขณะที่เดิน หลัง สะโพก และต้นขาจะต้องอยู่ในแนวเดียวกันเป็นเส้นตรง และอย่าลืมแกว่งแขนให้แรงเพื่อช่วยให้ร่างกายส่วนบนได้เคลื่อนไหวด้วย

2. ว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่ร่างกายทุกส่วนได้เคลื่อนไหว และยังเหมาะกับผู้ที่มีน้ำหนักเกินหรือผู้สูงอายุ เพราะน้ำจะช่วยในการพยุงตัวและไม่ก่อให้เกิดแรงแรงกระแทกมากนักเมื่อเทียบกับกีฬาชนิดอื่น นอกจากนี้ อากาศร้อนๆ แบบบ้านเรา ได้กระโดดลงน้ำเพื่อออกกำลังกาย ยังนับว่าได้เพื่อความเย็นสดชื่นให้ร่างกายได้แน่นอน

3. ชี่กง การออกกำลังกายที่เน้นการเคลื่อนไหวช้าและการกำหนดลมหายใจ เตรียมท่าโดย แขนเกร็งเล็กน้อย ยืนแยกเท้า ส้นติดพื้น ย่อเข่า เกร็งก้น แขนวางข้างลำตัว หายใจเข้าออกลึกๆ ตลอดการออกกำลังกาย

4. กระโดดเชือก เริ่มจากกระโดดเชือกให้ได้ 30 ครั้ง เมื่อกระโดดเสร็จแล้ว ให้ยืนนิ่งๆ และหายใจเข้าออกลึกๆ ช้าๆ นับเป็น 1 เซ็ต ทำทั้งหมด 3 เซ็ต หากใครไม่มีเชือก ก็กระโดดอยู่กับที่ได้เช่นกัน

5. วิดพื้น เริ่มจากนอนคว่ำลงกับพื้น วางฝ่ามือแนบพื้น ยกไหล่ขึ้น เกร็งหน้าท้อง ขา สะโพก และหลังเหยียดตรง ตามองลงที่พื้น เวลายกตัวขึ้นให้เข่าลอยจากพื้น หายใจออกเมื่อยกตัวขึ้น และหายใจเข้าเมื่อย่อตัวลง วิดพื้น 10 ครั้ง พัก 1 นาที นับเป็น 1 เซ็ต ทำทั้งหมด 3 เซ็ต

6. เต้น เป็นการออกกำลังกายที่ง่ายมาก เพียงแค่หาเพลงสนุกๆที่ตัวเองชอบ เต้นอย่างน้อยวันละ 30 นาที แค่นี้ร่างกายก็สดชื่นแล้ว

ที่มา : งานสร้างเสริมสุขภาพ รพ.ศิริราช คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล

Hello อาเซียน

ประเทศในอาเซียนลำดับที่ 7

ประเทศฟิลิปปินส์ (Philippines)

ประเทศฟิลิปปินส์ ก็เป็นอีกหนึ่งสมาชิกผู้ร่วมก่อตั้งกลุ่มอาเซียน เมื่อวันที่ 8 สิงหาคม พ.ศ. 2510 ตามปฏิญญากรุงเทพ

ข้อมูลทั่วไปของประเทศฟิลิปปินส์

ชื่อภาษาไทย : สาธารณรัฐฟิลิปปินส์
ชื่อภาษาอังกฤษ : Republic of the Philippines
ที่ตั้ง : ภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (ASEAN)
เมืองหลวง : กรุงมะนิลา (Manila)
ภาษาราชการ : ภาษาตากาล็อกและอังกฤษ (Filipino/English)
สกุลเงิน : เปโซ (Peso, PHP)
พื้นที่ : 115,120 ตารางไมล์ (298,170 ตารางกิโลเมตร)
จำนวนประชากร : 92,337,852 คน
การปกครอง : ประชาธิปไตยแบบรัฐสภา มีประธานาธิบดีเป็นประมุข
Time Zone : UTC+8 (ช้ากว่าเวลาประเทศไทย 1 ชั่วโมง)
GDP : 456,418 ล้านดอลลาร์สหรัฐ
รายได้ต่อหัวประชากร : 4,682 ดอลลาร์สหรัฐต่อปี
รหัสโทรศัพท์ (IDC) : +63

เจ้าของ : โรงเรียนมีนบุรี
คณะกรรมการที่ปรึกษา : ผู้อำนวยการสถานศึกษา, รองผู้อำนวยการสถานศึกษา
บรรณาธิการ : คณะกรรมการฝ่ายสัมพันธ์ชุมชนโรงเรียนมีนบุรี

จากผู้ปกครองสู่โรงเรียน

.....

.....

.....